

Frittata al forno con fiori di zucca

La frittata al forno con fiori di zucca è un secondo piatto estivo sano, gustoso e facile da preparare.



Oggi ti proponiamo una ricetta ideale da preparare in questa stagione: la **frittata al forno** con fiori di zucca. **Puoi servirla tiepida o fredda**, accompagnandola con verdure di stagione cotte in padella oppure un'insalata fresca.

Puoi prepararla anche per un aperitivo a casa: puoi prepararla in anticipo e servirla tagliata a cubotti.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti
(per 4 persone)

8 uova Passo dopo Passo Despar

40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

12 fiori di zucca

2 cucchiaini di ricotta Bio,Logico Despar

2 ciuffi di prezzemolo fresco

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Un pizzico di sale e pepe

Procedimento:

1. Rompi le uova in una ciotola, sbattile leggermente con una forchetta.
2. Aggiungi la ricotta e continua a mescolare; unisci il prezzemolo tritato finemente, il formaggio grattugiato e un pizzico di sale e pepe.
3. Elimina il pistillo dai fiori di zucca e taglia finemente 4 fiori, aggiungili alla pastella.
4. Distribuisci il composto in due piccole pirofile rivestite di carta forno (oppure una pirofila più grande, di circa 18 - 20 cm) e aggiungi in superficie i fiori rimasti. Completa aggiungendo sui fiori l'olio, sale e pepe.
5. Cuoci nel forno preriscaldato a 160 °C circa 20-25 minuti, o finché la frittata è ben gonfia e dorata.