

Frittata di pasta senza uova

La frittata di pasta senza uova è una ricetta molto semplice da realizzare per riciclare la pasta avanzata. Scopri la nostra versione con scarola e olive.



Oggi ti proponiamo una ricetta molto semplice per **riutilizzare** la **pasta già cotta**: la **frittata di pasta senza uova**. Occorre prima preparare una **pastella di farina di ceci e acqua**, poi puoi **aggiungere la pasta cotta che preferisci, scondita o già condita**. Noi l'abbiamo arricchita con **scarola**, ma puoi aggiungere anche **altre verdure già cotte**, come zucca o broccoli. Divertiti in cucina anche tu e sperimenta insieme a noi!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti per 4 persone

120 g di pasta integrale già cotta

100 g di farina di ceci

250 g di scarola

1 scalogno

25 g di olive nere denocciolate Despar Premium

25 g di olive verdi denocciolate Despar

1 ciuffo di prezzemolo fresco

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

Sale e pepe q.b.

Procedimento

1. Trasferisci la farina di ceci in una ciotola, aggiungi poco alla volta 200 ml di acqua circa; mescola con una frusta per evitare la formazione di grumi.
2. Aggiungi sale e pepe a piacere, quindi lascia riposare la pastella in frigorifero per almeno 30 minuti.
3. Taglia la scarola, sciacquala sotto l'acqua corrente e tienila da parte.
4. Sbuccia lo scalogno, affettalo sottilmente e trasferiscilo in una padella antiaderente con qualche cucchiaino di olio e il sale.
5. Lascia insaporire 5 minuti, aggiungi la scarola, regola di sale e copri con un coperchio; lasciala cuocere per circa 10 minuti, o finché risulta ben appassita. Aggiungi poca acqua se occorre.
6. Aggiungi a fine cottura le olive tagliate a rondelle, lascia insaporire qualche minuto e spegni il fuoco; aggiungi a piacere qualche cucchiaino di olio.
7. Riprendi la pastella di ceci, aggiungi la verdura cotta, il prezzemolo tritato finemente e la pasta, quindi mescola per amalgamare gli ingredienti.

8. Scalda un'ampia padella antiaderente con un paio di cucchiai di olio extravergine d'oliva e, quando sarà ben calda, trasferisci il composto di ceci, scarola e pasta.
9. Livella la superficie e lascia cuocere a fiamma moderata per 5-8 minuti, o fino a quando la frittata si sarà rappresa.
10. Gira la frittata (aiutati con un piatto o un coperchio) e cuoci per qualche altro minuto, fino a doratura; servi la frittata calda o tiepida.