

UOVA E FRITTATE

Frittata al tonno (versione 2)

Tradizione: Sicilia

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Peperone rosso	1
Filetti di sgombro sott'olio	2
Tonno sott'olio	150 g
Prezzemolo	1 mazzetto
Aglio	2 spicchi
Uova	5
Panna (o latte)	4 cucchiai
Olio d'oliva	5 cucchiai
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Scottate il peperone sulla fiamma, spellatelo e tagliatelo a listarelle sottili. Mondate e lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo finemente con l'aglio.
- 2 Fate appassire il trito su fuoco basso con 3 cucchiai di olio, poi unite i filetti di sgombro tritati. Aggiungete il peperone e lasciate insaporire per 3-4 minuti, sempre a fuoco basso.
- 3 A fine cottura unite il tonno sbriciolato e sgocciolato, mescolate e salate leggermente. In una ciotola sbattete le uova con sale, pepe e 4 cucchiai di panna.
- 4 Aggiungete il composto preparato e mescolate. In una padella antiaderente scaldate due cucchiai di olio. Versatevi la preparazione e fatela cuocere su fuoco basso per 5 minuti.
- 5 Girate la frittata e terminate la cottura. Servitela tiepida o fredda, accompagnandola con insalata verde o mista.