

UOVA E FRITTATE

Frittata in insalata

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

CALORIE

182 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Uova	4
Zucchine	300 g
Insalata rucola	100 g
Formaggio parmigiano grattugiato	20 g
Basilico	10 g
Salsa di pomodoro	30 g
Bottarga grattugiata	5 g
Olio d'oliva	30 g
Vino bianco tipo vernaccia	10 cl
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Sbattete in una ciotola le uova con il parmigiano, una presa di sale e una macinata di pepe. Dividete in due il composto e unite a una metà la salsa di pomodoro e all'altra il basilico spezzettato.
- 2 Prepare 4 frittatine in una padella antiaderente appena unta con un goccio di olio, fatele raffreddare e tagliatele a striscioline.
- 3 Spuntate le zucchine, tagliatele a strisce per il lungo con un pelapatate e scottatele in acqua bollente leggermente salata per un minuto.
- 4 Suddividete la rucola in 4 piatti piani, mescolate le zucchine con la frittata e sistematele al centro dei piatti.
- 5 Scaldate in un pentolino l'olio con il vino bianco e fate ridurre a fuoco medio per 2 minuti, unite la bottarga e condite con questa salsina le insalate.