



FRITTATA BROCCOLI E FORMAGGIO



Tempo
25 min



Per
4 persone

Assunzione Giornaliera di Calcio Consigliata
23,6%

Calorie
219

Calcio
236mg

Proteine
13g

Vitamina D
0,99 IU

Ingredienti

- 8 uova grandi
- 1 piccola cipolla
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 300 g di broccoli, tritati
- 1/4 cucchiaino di sale
- Pepe q.b.
- 50 g di formaggio grattugiato (ad es. Cheddar stagionato o Gruyère, circa 1/2 tazza)

Istruzioni

1. Separare 4 delle uova, mettendo gli albumi in una ciotola (scartare i tuorli).
2. Aggiungere le altre 4 uova intere e 2 cucchiaini di acqua agli albumi e sbattere bene.
3. Lessare o cuocere a vapore i broccoli fino a quando sono appena teneri.
4. In una padella antiaderente adatta al forno, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e cuocere fino a quando inizia ad ammorbidirsi, circa 5 minuti.
5. Aggiungere i broccoli e cuocere ancora 2 minuti. Condire con sale e pepe.
6. Versare il composto di uova sulle verdure nella padella, distribuendolo uniformemente. Abbassare il fuoco a medio-basso, coprire e cuocere fino a quando il composto di uova è sodo ai bordi ma ancora leggermente liquido al centro, circa 7-8 minuti.
7. Preriscaldare il forno in modalità grill.
8. Cospargere la frittata con il formaggio e mettere la padella sotto il grill fino a quando la superficie è dorata e compatta, circa 2-3 minuti.
9. Tagliare la frittata in 8 spicchi e servire con insalata verde o mista.