



## Frittata di zucchini

<https://www.lacucinaimperfetta.com/frittata-di-zucchini/>



 Preparazione: **20 min**

 Cottura: **15 min**

 Tempo totale: **35 min**

 Difficoltà: **facile**

 GLUTEN FREE  VEGETARIANA

La **frittata di zucchini** è un secondo sano, gustoso e nutriente adatto a tutta la famiglia. L'aggiunta delle zucchini saltate in padella e della menta fresca trasforma una semplice frittata, già buonissima di suo, in un piatto ancora più completo e appetitoso. Ho saltato le zucchini in padella per renderle più saporite e garantire una cottura ottimale e, una volta fredde, le ho unite al composto di uova. In pochi minuti e poche semplici mosse la vostra frittata sarà pronta per essere gustata sia calda che fredda. Tagliatela a fette e mettetela in mezzo a due fette di buon pane per una cena golosa o una gita fuori porta. Fatevi tentare anche da una gustosa [frittata di carciofi!](#)

[Giuliana Manca](#)

## INGREDIENTI

## QUANTITÀ PER 4 PERSONE



- zucchine 360 g
- uova 5
- parmigiano grattugiato 45 g
- olio extra vergine di oliva
- sale
- pepe
- menta

## PROCEDIMENTO

### COME FARE LA FRITTATA DI ZUCCHINE

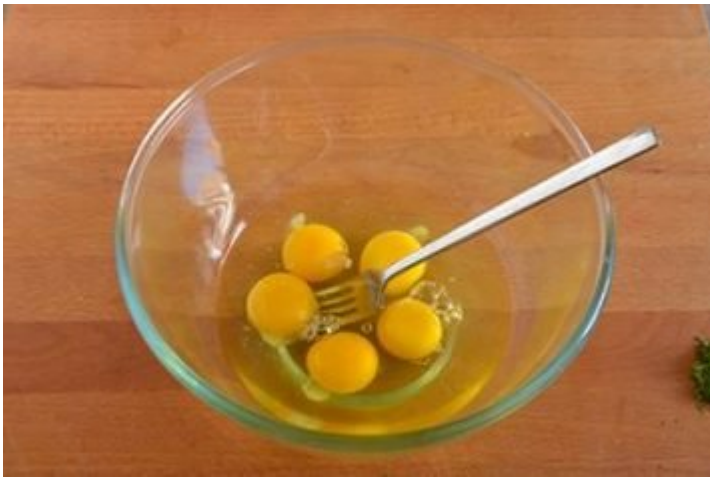
1

Lavate le zucchine, togliete le estremità e tagliatele a rondelle. Scaldate in un tegame antiaderente 3 cucchiai di olio e unite le zucchine. Salate e fate cuocere a fiamma media per 8 minuti circa.



2

Rompete le uova in una ciotola e sbattetele con una forchetta. Salate, pepate e aggiungete la menta sminuzzata finemente.



3

Unite il parmigiano grattugiato e le zucchine che nel frattempo avrete fatto raffreddare.



4

Nello stesso tegame in cui avete cotto le zucchine scaldate altri 3 cucchiai di olio e versatevi dentro il composto preparato. Fate cuocere con il coperchio a fiamma media per una decina di minuti e poi, aiutandovi con un coperchio piatto, girate la frittata dall'altro lato e fate cuocere 4-5 minuti senza coperchio.





## CONSERVAZIONE

---

Potete conservare la frittata di zucchine in frigorifero per massimo 1 giorno coperta da pellicola alimentare.

## VARIANTI

---

### **Frittata di zucchine al forno**

Per una frittata più light potete rivestire di carta da forno una piccola pirofila, versarvi dentro il composto e cuocerlo in forno preriscaldato a 180° per circa 25 minuti. Il tempo potrebbe variare a seconda della dimensione della pirofila.

### **Frittata di zucchine e cipolle**

Per rendere più rustica e saporita la vostra frittata potete aggiungere 1 cipolla. Pelatela e tagliatela a fette non troppo sottili. Scaldate l'olio in un tegame antiaderente e fatela soffriggere per qualche minuto facendo attenzione a non farla bruciare, poi abbassate un po' la fiamma, unite un mestolo di acqua e proseguite la cottura fino a che non sarà morbida e dorata. Cuocete a parte le zucchine come indicato nel post e poi, una volta fredde, unite entrambe al composto di uova e procedete come da post.