



UOVA E FRITTATE

uova sode

In questa pagina parleremo di :

- [Le uova sode](#)
- [Ricetta uova sode](#)
- [Togliere le uova](#)
- [Sgusciare e tagliare](#)

Le uova sode

Le uova sode sono un piatto semplice e veloce da fare ed oltre ad essere molto pratiche hanno anche un altro vantaggio: sono estremamente nutrienti. Le uova infatti sono una fonte ineguagliabile di proteine e di grassi buoni. Certamente l'albume è la parte migliore dell'uovo da un punto di vista nutritivo ma anche il tuorlo presenta i suoi aspetti positivi, specialmente per i grassi buoni che contiene. Le uova sode sono un'ottima soluzione per cucinare qualcosa di salutare e ricco di proteine e possono essere consumate anche in maniera molto semplice, anche solo con dell'olio e del sale. Di seguito spiegheremo una ricetta semplice che conoscono in tanti ma che per i neofiti può comunque riservare delle difficoltà: la ricetta delle uova sode.

Ricetta uova sode



Per cucinare le uova sode ci serve solamente un pentolino come d'acqua ed un fornello. Per prima cosa mettiamo le uova nel pentolino, poi prendiamo il pentolino e lo riempiamo d'acqua, dopo di che portiamo l'acqua ad ebollizione.

Togliere le uova



Lasciamo bollire le uova per una decina di minuti dopo di che le togliamo dal pentolino con uno scolino e le facciamo raffreddare sotto l'acqua fredda del rubinetto.

Sgusciare e tagliare



Appena le uova si sono un po' raffreddate le sgusciamo avendo cura di non rovinarle. Fatto ciò possiamo tagliare a metà le uova, salarle e peparle e servirle oppure possiamo arricchirle in altri modi, a seconda della ricetta o della nostra fantasia.

uova ricette

In questa pagina parleremo di :

- [Le uova](#)
- [Frittata di uova e zucchine](#)
- [Uova e piselli](#)

Le uova

Le uova sono sicuramente un alimento di rilevanza mondiale, si consumano praticamente in tutto il mondo, siano esse di gallina, di oca, di struzzo di quaglia.

Alimento nobile in quanto ricco di proteine, grassi buoni, ferro, zinco e vitamine ha sicuramente un elevato contenuto di colesterolo, infatti il consumo di 2 uova supera il fabbisogno quotidiano (la dose quotidiana raccomandata) effetto parzialmente bilanciato dall'elevato contenuto di lecitine che viceversa favoriscono il trasporto inverso del colesterolo potenziando l'attività delle HDL (il cosiddetto colesterolo buono).

Una curiosità: l'accrescimento della bolla d'aria all'interno dell'uovo è dovuta all'abbassamento di temperatura che l'uovo subisce una volta depresso, questo sbalzo di temperatura causa un restringimento graduale del volume dell'albume ed un espansione dell'intercapedine della membrana che lo separa dal guscio, questo è il motivo per il quale più l'uovo è vecchio, più la bolla è estesa.

Frittata di uova e zucchine

La frittata di uova e zucchine è un piatto veloce e gustoso, e sicuramente un modo piacevole di mangiare le zucchine.

Ingredienti per 4 persone:

400 grammi di zucchine

8 uova

una cipolla bianca

2 cucchiaini di formaggio grana o pecorino

olio extravergine d'oliva



olio di semi per friggere

sale e pepe quanto basta

Per prima cosa in un tegame o una padella antiaderente facciamo rosolare le zucchine tagliate a rondelle e la cipolla con un filo d'olio extravergine d'oliva. Inizialmente teniamo la fiamma alta per qualche minuto, poi abbassiamo per portare a media cottura, dovranno essere ancora un po' croccanti. A parte prepariamo le uova con un pizzico di sale e un pizzico di pepe, aggiungiamo il formaggio e mescoliamo per qualche istante, non dovranno essere montate.

In una padella scaldiamo un filo d'olio di semi e dopo avere mescolato le zucchine con le uova mettiamo tutto nella padella. Se non volete correre il rischio di rovinare tutto nell'impresa di rigirare la frittata, potete cuocerla anche al forno, in una teglia antiaderente leggermente unta, quando risulterà compatta è pronta.

Uova e piselli



Le uova con i piselli sono un secondo piatto molto pratico e veloce.

Ingredienti per 4 persone:

400 grammi di piselli surgelati (o freschi se è stagione)

8 uova

una cipolla bianca

olio extravergine d'oliva

sale e pepe qb

erba cipollina

Preparare i piselli in umido facendo appassire la cipolla con l'olio unire quindi i piselli, salare, e portare a cottura.

Quando i piselli saranno cotti trasferiteli in una larga padella dove andrete a disporre anche le uova cercando di distanziarle leggermente. Coprire con un coperchio e lasciare qualche minuto a fiamma dolce affinché le uova di cuociano, la cottura delle uova naturalmente è a gusto, per uova vellutate, con il tuorlo ancora morbido basteranno un paio di minuti, tempo doppio per avere uova con tuorlo ben cotto. Spolverare con pepe ed erba cipollina o basilico.

ricette frittata

In questa pagina parleremo di :

- [Frittata : ricette e idee](#)
- [Ingredienti](#)
- [Preparazione della frittata](#)
- [Cottura frittata](#)
- [Girare la frittata](#)
- [Fine cottura frittata](#)
- [Frittata con spinaci](#)
- [Frittata con spinaci](#)

Frittata : ricette e idee

La frittata è un piatto molto semplice da preparare e ci sono varie tecniche per girarla senza farla rompere. Se siete poco pratici con il coperchio potete tranquillamente usarlo per capovolgere la vostra frittata, altrimenti il modo migliore è sempre quello di usare due padelle dall'identico diametro che vi permettono di cuocere la frittata da entrambi i lati senza che vi si rompa. La frittata ha come ingrediente principale le uova può trasformarsi in un piatto ricco se vi aggiungete ingredienti saporiti tipo i formaggi, gli affettati, spezie e così via. La frittata è una ricetta base e potete usarla anche per arricchire altri piatti. Per esempio in alcune zone del sud Italia, la frittata con formaggio e prezzemolo fresco viene usata per riempire la "braciola di carne" che va messa nel sugo di pomodoro. La stessa fetta di carne coperta da una frittata e poi arrotolata potete cospargerla d'olio e infornarla su carta da forno per ottenere , una volta cotto e tagliato, tante fette di gustoso rollè.

Ingredienti



Per 2 persone

3 uova

2 cucchiaini di olio di oliva

sale (quanto basta)

una manciata di pepe

30- 40 grammi di formaggio grattugiato

Preparazione della frittata



Per preparare la frittata bisogna per prima cosa rompere le uova in una terrina abbastanza capiente. sbattete le uova con una forchetta e poi mettete sul fuoco una padella con due cucchiari di olio.

Cottura frittata



Mentre l'olio nella padella si riscalda aggiungete alle uova sale e pepe e se volete il formaggio. mescolate e versate le uova nella padella. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per qualche minuto.

Girare la frittata



Muovendo la padella vi accorgete se la frittata si è staccata. A questo punto coprite la padella con il

coperchio e capovolgetela.

La frittata vi cadrà sul coperchio.

Fine cottura frittata



Una volta girata la frittata dal coperchio ripassatela in padella per cuocere anche l'altro lato. Meglio se rimettete il coperchio per farla cuocere più soffice ed alta. Quando la frittata sarà pronta potrete impiattare e servire.

Frittata con spinaci

Un esempio per preparare una frittata alternativa è la frittata di spinaci. Per prepararla dovete seguire lo stesso procedimento sopra descritto e aggiungere agli ingredienti due cubetti di spinaci surgelati oppure di spinaci freschi. Per prima cosa, nel procedimento per la preparazione, avete bisogno di pulire e bollire gli spinaci. Se usate, invece, quelli a cubetti surgelati dovete farli scongelare in una padella antiaderente con una noce di burro o, se preferite, un filo di acqua. gli spinaci vanno poi colati e aggiunti alle uova.

Frittata con spinaci

Un esempio per preparare una frittata alternativa è la frittata di spinaci. Per prepararla dovete seguire lo stesso procedimento sopra descritto e aggiungere agli ingredienti due cubetti di spinaci surgelati oppure tra i 150 e i 200 grammi di spinaci freschi (se ovviamente preferite la frittata più ricca di spinaci potete aggiungerne di più). Per prima cosa, nel procedimento per la preparazione, avete bisogno di pulire e bollire gli spinaci. Se usate, invece, quelli a cubetti surgelati dovete farli scongelare in una padella antiaderente con una noce di burro o, se preferite, un filo di acqua. gli spinaci vanno poi colati e aggiunti alle uova già sbattute con formaggio, sale e pepe. La frittata di spinaci è buonissima frita in padella oppure cotta in forno. Per cuocerla in forno, imburrate uno stampo o una teglia e versate il composto ottenuto. Lasciate cuocere a 180 °C per circa 30 - 40 minuti. Per preparare degli sfiziosi antipastini aggiungete alle uova e agli spinaci anche la ricotta e infornate usando gli stampini per muffin.

frittata zucchine

In questa pagina parleremo di :

- [La frittata di zucchine](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare le zucchine](#)
- [Il soffritto](#)
- [Cuocere le zucchine](#)
- [Preparare le uova](#)
- [Preparare la frittata](#)

La frittata di zucchine

La frittata di zucchine è uno dei piatti classici della tradizione italiana, alla portata una volta della classe media. Di ottimo gusto, la frittata è un piatto tipico italiano, nel modo di essere cotto e per gli ingredienti che utilizza. Nelle altre nazioni infatti le uova, seppur cucinate in modo simile, non assumono mai la forma e la consistenza della frittata italiana, adatta a tutti, grandi e piccini, e molto proteica.

Gli ingredienti

Per una buona frittata di zucchine potrete usare pochi ingredienti spesso presenti già nel vostro frigo. Per quattro persone basteranno infatti:

4 o 5 uova a seconda dei vostri gusti

4 zucchine di media grandezza, per circa 400 gr

½ cipolla

100 gr di parmigiano grattugiato

sale

olio extravergine d'oliva

prezzemolo



Preparare le zucchine



Per prima cosa dovrete lavare bene le zucchine, tagliarne le sue parti esterne e poi affettarle a rondelle di piccolo spessore.

Il soffritto



Quindi prendete la mezza cipolla e tritatela finemente. Prendete una padella antiaderente e metteteci 3 cucchiaini d'olio. Fatelo scaldare bene e poi mettete a rosolare la cipolla, facendola diventare trasparente.

Cuocere le zucchine



Una volta resa trasparente la cipolla mettete le zucchine a cuocere, a fuoco medio, girandole bene per fargli assorbire l'olio. Salate leggermente, ricordando che le zucchine sono un ortaggio che assorbe molto il sale, e che inoltre il piatto prevede l'uso del formaggio. La cottura durerà dai 10 ai 15 minuti. Coprite bene con un coperchio la padella e girate di tanto in tanto. Potrete a vostro gusto aggiungere anche del pepe nero.

Preparare le uova



Mentre cuocete le zucchine prendete un piatto fondo o una piccola bowl e rompeteci dentro le uova, ponendo dentro sia i tuorli che l'albume. Mettete un pizzico di sale, ricordando che l'uovo accentua molto la sapidità. Mettete quindi anche il parmigiano grattugiato mescolate bene per creare un composto liquido e ben amalgamato.

Preparare la frittata



Quando le zucchine saranno cotte prendete le uova sbattute e versate uniformemente sulle zucchine, in modo da riempire tutti gli spazi, anche sottostanti, e iniziare a creare la frittata. Aggiustate con un cucchiaino di legno le parti non coperte dall'uovo e lasciate cuocere per 4 minuti la parte inferiore.

Quindi prendete un piatto piano, poggiatelo sulla padella e girate la frittata con il classico capovolgimento della padella nel piatto. Quindi mettete di nuovo la frittata con la parte non cotta sul fondo per altri 5 minuti sempre a fuoco medio, in modo da finire di cuocerla. Una volta cotta ponetela su un piatto grande a centro tavola.

frittata di patate

In questa pagina parleremo di :

- [La frittata di patate](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Le patate](#)
- [Friggere le patate](#)
- [Preparare gli ingredienti per le uova](#)
- [Preparare le uova](#)
- [La frittata](#)

La frittata di patate

È uno dei piatti più classici e tradizionali della cucina italiana, un piatto sicuro in tutte le occasioni, sia per i propri figli che come veloce aperitivo nelle feste di compleanno. La sua preparazione è semplice e veloce, e gli ingredienti classici nella cucina di ogni persona. Spesso si tende anche ad evitarne alcuni, come la noce moscata e il prezzemolo, che ne forniscono un tocco dolce e fresco.

Gli ingredienti

Per una buona frittata di patate avrete bisogno di qualche ingrediente che comunque fa parte delle cucine di tutti gli italiani. Quindi, per una frittata di due persone, procuratevi i seguenti ingredienti:

2 uova

1 patata grande

100 gr di parmigiano

della noce moscata

1 ciuffo di prezzemolo

del pepe nero



Le patate



Chiaramente per prima cosa dovrete pelare e tagliare le patate, a piccoli dadini, lavandole bene.

Friggere le patate



Ponete tre cucchiari d'olio in una padella antiaderente e fate scaldare bene prima di mettere le patate a friggere. Questa frittura durerà almeno 15 minuti, ma molto più probabilmente 25 minuti e anche mezzora. Salate verso la fine della cottura, assaggiando le patate per capire se questa è avvenuta. Normalmente le patate sono pronte quando iniziano a dorarsi e a scurirsi come nel caso delle classiche fritte.

Preparare gli ingredienti per le uova



Intanto che le patate si cuociono iniziate a preparare gli ingredienti per le uova, tritando finemente il prezzemolo e grattando bene il parmigiano. Preparate la noce moscata e il pepe da macinare.

Preparare le uova



Rompete ora le due uova in una piccola scodella mantenendo sia l'albume che il tuorlo. Salate con un pizzico di sale, ricordando che l'uovo esalta la salinità. Quindi iniziate ad aggiungere il prezzemolo tritato, il formaggio, il pepe macinato e la noce moscata. Con una forchetta iniziate a sbattere le uova per ottenere la classica omelette cruda che verrà poi cotta.

La frittata



Una volta cotte le patate è il momento di preparare la frittata nel metodo classico all'italiana. Compattate bene i dadini di patate nella padella e iniziate a versare uniformemente su tutta la superficie della padella a coprire tutte le patate. Lasciate compattare e cuocere a fuoco moderato per circa 5 minuti e poi preparatevi a girare la frittata. Mettete il piatto piano capovolto sulla padella, fatelo aderire tenendo ben fermo e saldo con una mano e girate velocemente tenendolo come un sandwich. Fate quindi adagiare la parte cruda sul piatto, riponete la padella sul fuoco e fate scivolare la frittata di nuovo in padella la parte cruda. Fate cuocere circa 5 minuti e poi impiattate. Fate raffreddare almeno qualche minuto prima di servire.

frittata di cipolle

In questa pagina parleremo di :

- [La frittata di cipolle](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Le cipolle](#)
- [La stufatura delle cipolle](#)
- [Le uova](#)
- [La frittata](#)

La frittata di cipolle

La frittata è uno dei piatti più semplici e nutrienti della cucina italiana, che propone come nessun altro la cottura delle uova sbattute, che in francese vengono chiamate omelette. Ma nessuno come in Italia ha così tanta fantasia nel cucinare le frittate con moltissimi vegetali diversi, ma anche con formaggi e carne, in una ricca tradizione. Le frittate piacciono molto anche ai bambini, ma non quella presentata in questo articolo. La frittata di cipolla infatti è quasi esclusivamente amata dagli adulti. Era un piatto povero e contadino, con ingredienti semplici ricavati dai prodotti della terra e dall'allevamento più semplice, quello delle galline.

Gli ingredienti

La frittata di cipolle è un piatto semplicissimo da fare, con pochi ingredienti che avrete probabilmente già in casa. Una ricetta per una sola persona prevede i seguenti ingredienti:

3 uova

2 cipolle rosse medie

3 foglie di basilico

del pepe nero

olio extravergine d'oliva



Le cipolle



Sbucciate le cipolle e iniziate a tagliarle e metà. Quindi iniziate a tagliarle in strisce sottili e mettetele da parte. Tritate anche il basilico.

La stufatura delle cipolle



Ora prendete una padella piccola con tre cucchiari d'olio e poneteli a scaldare a fuoco medio. Quindi ponete le cipolle e friggetele per tre minuti a fuoco medio-alto. Quindi abbassatelo, salate leggermente e coprite con un coperchio con il fuoco al minimo. Le cipolle dovranno sudare e ammorbidirsi per circa venti minuti. Quando saranno appassite potrete procedere alla realizzazione della frittata. Per ottenere un ottimo appassimento dovrete mescolarle spesso.

Le uova



Mentre appassite e fate sudare le cipolle dedicatevi alle uova. Rompete le tre uova in un piatto fondo con

tutto l'albume. Aggiungete un pizzico di sale e aggiungete il basilico e il pepe. Quindi sbattetelo bene fino ad avere una crema uniforme.

La frittata



Una volta che le cipolle hanno sudato e sono appassite versate le uova sbattute nella padella in modo che occupino tutta la superficie. Alzate leggermente il gas e lasciate cuocere la parte inferiore della frittata per circa 5 minuti. Quindi giratela con l'aiuto del piatto e fate finire di cuocere la parte inferiore per altri tre minuti. Per girare la frittata usate il metodo classico, poggiando un piatto capovolto sulla padella e poi capovolgendo la padella. Quindi fate scivolare la parte ancora non cotta nella stessa padella e rimettete sul fuoco. Una volta pronta mettetela su un piatto piano e ponetela al centro tavola se avete intenzione di dividerla o servitela direttamente come secondo piatto.

frittata al forno

In questa pagina parleremo di :

- [Frittata al forno](#)
- [Ingredienti per la frittata al forno](#)
- [Preparazione della frittata al forno](#)
- [Preparare le zucchine](#)
- [Unire i composti](#)
- [Infornare](#)

Frittata al forno

Decidere di preparare la frittata al forno significa, in molti, casi avere dei bambini che frequentano la scuola e che la mangiano volentieri a mensa, quindi riproposta con successo a casa.

Oppure si decide di prepararla al forno provare qualcosa di nuovo o per stare più attenti alla salute visto che non essendo fritta è anche meno calorica visto che non si deve utilizzare olio in fase di cottura.

Inoltre si evita di dover girare la frittata a metà cottura con il rischio di poterla rompere.

Si può decidere di prepararla con le patate, con le zucchine, con i funghi, con la carne macinata o con qualsiasi altro ingrediente si abbia a disposizione nel frigorifero...dipende dai gusti.

Nel caso delle patate prima di unirle all'uovo andranno precedentemente lessate e schiacciate, se si volessero utilizzare degli affettati o dei wurstel, basterà ridurli in piccoli pezzi.

Oppure nel caso si volessero utilizzare zucchine si potrà saltare la fase della lessatura rendendole una crema sminuzzandole con il robot da cucina.

Ingredienti per la frittata al forno

La preparazione della ricetta proposta di seguito richiede l'uso di un mixer per rendere le zucchine come una crema.

Gli ingredienti sono per una frittata adatta a quattro persone
:

4 uova



sale

tre zucchine medio/grandi

un bicchiere di latte

A seconda dei propri gusti si può decidere anche di inserire una bella grattata di parmigiano.

Preparazione della frittata al forno



Il procedimento di preparazione è veramente semplice e il risultato sarà sicuramente gradito visto che la frittata risulterà più morbida e più alta.

La prima cosa da fare è accendere il forno per preriscaldarlo un pò, poi prendere le uova e romperle nello sbattitore quindi avviarlo a velocità 1 per 5 minuti.

Preparare le zucchine



Nel frattempo che le uova sono nello sbattitore, lavare e tagliare le estremità delle zucchine e porle nel robot da cucina con le lame in acciaio e avviare a velocità due per 5 minuti, questo procedimento renderà cremose le zucchine.

Unire i composti



Appena le uova e le zucchine saranno pronte si potranno unire quest'ultime nello sbattitore insieme alle uova e dare un'ulteriore mischiata per mezzo minuto.

Infornare



Togliere dalla ciotola dello sbattitore il mix di ingredienti e porre in una teglia da forno.
Infornare a 200° per venti minuti, la frittata sarà pronta quando risulterà bella gonfia.

A seconda della grandezza della teglia la frittata risulterà più o meno alta, quindi la scelta è personale.

Volendo potrebbe essere un'idea per un antipasto da servire anche freddo, con la frittata tagliata a quadratini o con delle forme per dolci.