aprile 2010

La “ Lady di ferro ” Margareth Thatcher per prepararsi al meglio per il suo ingresso in Downing Street , si sottopose ad una dieta che comprendeva il consumo di 28 (!) uova alla settimana ; noi non vogliamo imitarla , ma qualche uovo lo vogliamo mangiare : ecco qui una simpatica

<< ricetta della nonna Anna >>

Frittata con patate , piselli , prosciutto e … salsina

per 4 persone

5	uova		gr.	150	passata pomodoro
gr.	250	patate lessate	1		spicchio d’ aglio
gr.	100	cipolla tritata	1		falda di peperone sott’ olio
gr.	100	piselli (surgelati o freschi)	1		pizzico di peperoncino
gr.	100	prosciutto cotto a dadini	1		cucchiaio prezzemolo tritato
gr.	50	grana grattugiato	olio - sale - pepe		

** lessare le patate in acqua salate e sbucciarle
** farle raffreddare e tagliarle a fette
** rosolarle in 5 cucchiai d’ olio
** raccoglierle facendo sgocciolare l’ olio e sistemarle in una teglia o pirofila unta con lo stesso olio di cottura formando uno strato uniforme

** nell’ olio delle patate far stufare la cipolla tritata e distribuirla sulle patate
** sbollentare i piselli

** sbattere in una ciotola le uova salate e pepate
** aggiungere piselli e prosciutto , metà grana e prezzemolo e mescolare bene
** versare tutto sulle patate scuotendo la teglia in modo che tutto si distribuisca uniformemente
** infornare a 180° e far cuocere finchè le uova si sono rapprese

** togliere dal forno , cospargere con il grana rimasto e reinfornare per continuare la cottura finchè il grana si è fuso e ha formato una crosticina (circa 5 minuti)
** far intiepidire e tagliare a quadretti

per la salsina :

** far scaldare l’ olio con lo spicchio d’ aglio scamiciato e schiacciato
** aggiungere la passata , il peperoncino ed il peperone tritato finemente
** far cuocere per una decina di minuti
** mettere in tavola in una ciotola per accompagnare i quadratini di frittata

Questa frittata può servire per un antipasto , per un buffet , per un pic-nic , per chi ha voglia di uno stuzzichino e soprattutto per chi non ha bisogno di giustificazioni per mangiarsi qualcosa di gustoso …