

# Le frittate

Dosi per padellini da circa 18 cm. di diametro

Ingredienti	alle cipolle	alle zucchine	agli spinaci	agli asparagi	alla rucola
Cipolla o zucchina pesata cruda e affettata	g 100	g 150			
Spinaci pesati da colli e ben stirzzati			g 60		
Punte di asparagi (Ve ne sono di ottime in scatola)				g 120	
Foglie di rucola già pulite (togliere coste e gambi)					g 20
Burro	g 15	g 15	g 15	g 20	g 15
Olio di oliva	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Formaggio grana grattugiato	g 10	g 10	g 10	g 15	g 10
Uova da 70/75 g	n 2	n 2	n 2	n 2	n 2

**Preparazione** - Per fare delle buone frittate ricordiamo alcune cose:

1. Usate padelle in teflon che coprirete durante la cottura (specialmente all'inizio)
2. La frittata va girata solo quando si stacca dal fondo
3. Gli ingredienti vanno mescolati a freddo
4. La frittata deve essere morbida quindi non lasciatela cuocere troppo

## Presentazione

Provate ad inserire le frittate fra gli antipasti perché, se avete ospiti, queste sono graditissime. Occorre però migliorare la loro presentazione. Per fare questo troverete facilmente in commercio dei legamini da 6/7 cm. di diametro (quelli delle bambole vanno benissimo!). Fate una serie di frittatine in vari gusti completandole con sluzzicadenti particolari che ne indichino la qualità