

Fritatta alle zucchine. Uovo zucchino!



Può una semplice frittata renderti tanto felice da farti volare 3 metri sopra il cielo?

La risposta è SIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII' ^ ^

Oddio, forse ho un tantino esagerato, ma il fatto è che fin da piccola sono sempre stata amante delle uova: bollite, in camicia, strapazzate, al tegamino, in frittata...se si voleva farmi felice bastava darmi un uovo. E con la fortuna di avere la nonna in campagna con le galline, l'ovetto fresco fresco in casa non mancava mai. Così, quando circa 15 anni fa ho scoperto di avere il colesterolo alto, "preziosissima" eredità paterna (ohè, ma i difetti dei miei li ho ripresi tutti io?!?!?!!) il peggior sacrificio è stato rinunciare alle mie 4-6 uova settimanali.

E anche se in teoria un paio al mese mi sarebbero concesse, è poi vero che mi vengono talmente tanti sensi di colpa che alla fine ci rinuncio e ripiego sui soli albumi una volta a settimana.

Meglio di niente...

Ora forse vi starete chiedendo che diamine ci azzecca tutto questo discorso col post di oggi.

L'ho presa un po' larga eh?!?!?

Vi ricordate che la scorsa settimana ero andata a fare le analisi del sangue?

Beh, uno dei motivi era proprio controllare il mio fedele mr. C a distanza di un anno dalla sospensione della terapia con le statine. E...udite udite...con mia somma e massima sorpresa il livello di mr. C è diminuito rispetto a 6 mesi fa, praticamente ai valori di quando prendevo i farmaci.

Quindi...continuo con la disintossicazioneeeeeee...pasticche mie per il momento vi tengo ancora lontaneeeeeeeeeeeeeee!

E non potevo non "festeggiare" la mia piccola vittoria con una bella frittata di nome e di fatto, uova intere senza sconti e senza rimorsi...per stavolta! Poi giacchè c'ero, mi son lasciata un po' prendere la mano, ma da domani prometto che torno a fare la brava e mi rimetto a stecchetto con i miei albumi!

So che rischio di sembrare (no anzi, lo sono) ridicola con tutta questa esuberanza per una frittata ma da quanto tempo non ne mangiavo più una "vera" è stato un po' come riassaporare un pezzo d'infanzia.

Quindi, scusate anche l'abbondanza di foto ma la dovevo immortalare per bene.

Ora chissà a quando la prossima...per me!

Intanto vi lascio con una delle mie frittate preferite del periodo estivo, quella con le zucchine.



Fritatta alle zucchine a modo mio

Print

Prep time

20 mins

Cook time

30 mins

Total time

50 mins

Per 4 persone

Author: Federica

Recipe type: Secondi piatti

Serves: 4

Ingredienti

- 8 uova
- 100 gr di ricotta
- 100 gr di gorgonzola dolce
- 2 zucchine secondo le dimensioni (preferibilmente scure)
- 1 cucchiaino di fiocchi di patate
- latte q.b.
- qualche gheriglio di noce
- prezzemolo
- scalogno
- olio evo
- sale

Procedimento

1. Lavare e spuntare le zucchine ed affettarle sottili con la mandolina.
2. Farle rosolare in una padella con poco olio, lo scalogno affettato al velo e il prezzemolo tritato. Se necessario aggiungere un goccio d'acqua e portarle a cottura, mantenendole croccanti. Regolare di sale alla fine.
3. In una ciotola amalgamare la ricotta con il gorgonzola fino ad avere una consistenza cremosa e tenere dal parte.
4. Sbattere le uova con un pizzico di sale, unire i fiocchi

di patate, il composto di ricotta, i gherigli di noce spezzettati e un goccio di latte.

5. Scaldare una padella con l'olio, versarvi dentro il composto di uova, coprire la superficie con le rondelle di zuccina (di sicuro saranno abbondanti e ne avanzeranno) e cuocere la frittata, che deve essere abbastanza alta, facendola dorare da entrambi i lati.
6. Servire accompagnando con le zucchine rimaste.
7. E' ottima calda, ma anche fredda tagliata a quadrotti riesce a dare il meglio di sè.



Un abbraccio a tutti e buon week end.