

Frittata con riso e fiori di zucca. Un uovo per amico



Buondì ragazzi, tranquilli!

Non ho intenzione di riscrivere la canzone di Battisti ma per me l'uovo è davvero un grande amico in cucina, quello che ti viene in soccorso ogni volta che i neuroni sono in sciopero e le idee sotto zero.

Quando il buio è completo, apro il frigo, lo guardo e lui, l'ovetto, strizzando l'occhiolino

"beh, che aspetti! non stare lì a guardarmi imbambolata; dammi una strapazzata che ti salvo io la serata"

In verità la strapazzata stavolta era premeditata. L'idea mi frullava in testa da un po' e questo risottino fiorito mi è sembrato un'ottima cavia per mettere in pratica l'esperimento. Già, perchè se la frittata di pasta è un cult della tradizione, quale motivo per non provare una volta con il riso?

Vi state chiedendo se l'esperimento è riuscito?

Vi posso solo dire che l'idea dal quaderno giallo, quello delle liste d'attesa, è passata di diritto in quello verde del via libera al bis...tris...full ^__^

[Qui la ricetta del risotto]

Frittata con riso e fiori di zucca

Print

Prep time

10 mins

Cook time

20 mins

Total time

30 mins

Per 2 persone

Author: Federica

Recipe type: Secondi piatti

Serves: 2

Ingredienti

- 4 uova medie (o 3 grandi)
- 4-5 cucchiaini colmi di risotto ai fiori avanzato
- latte q.b.
- parmigiano grattugiato
- olio evo
- sale

Procedimento

1. In una ciotola sbattere le uova con un pizzico di sale, un goccio di latte (a dire la verità ho usato 4 dosi di panna da caffè) e una manciata di parmigiano grattugiato.
2. Aggiungere il riso avanzato e mescolare bene.
3. Ungere una padella da 20 cm con un po' d'olio, scaldarla bene sul fuoco e versarvi la metà del composto di uova e riso.
4. Ridurre al fiamma, lasciar cuocere bene da un lato, girare la frittata e far cuocere anche dall'altro.
5. Procedere nello stesso modo anche per la seconda.
6. Impiattare e servire.
7. Buona tiepida ma anche fredda non è male.

Note

Ovviamente, nulla vieta di preparare una frittata unica da dividere a spicchi in tavola.



Ed ora avrei una piccola proposta da farvi.

Io adoro le frittate (in verità adoro le uova in qualsiasi modo, a parte crude!), e anche se posso concedermene poco per motivi di colesterolo, già il solo fatto di cucinarle per certi versi mi appaga...anche perchè un piccolo assaggio-ino ci scappa sempre.

E' anche vero che un uovo in frigo non manca mai e che spesso riesce a toglierci d'impiccio in una situazione imprevista, a risolvere una cena veloce e perchè no, a farci fare bella figura con poco.

La mia proposta è questa: una bella raccolta di ricette di frittate, calde, fredde, canoniche o strapazzate, da quella adatta a farcire un panino a quella da servire in un buffet via libera alla fantasia con tutto quanto vorrete metterci dentro...che ne dite, ci state?

Se la risposta è SI' (ma tanto lo so che accettate, VERO ^_^ ?!?!?) le semplici regole da seguire sono queste.

1. Possono partecipare tutti, anche chi non ha un blog
2. Valgono anche ricette già pubblicate
3. I partecipanti dovranno esporre il banner della raccolta

"Un Uovo Per Amico"

nella sidebar del blog e pubblicarlo insieme alla foto del piatto con la relativa ricetta



4. Bisognerà lasciare un commento a questo post con il link della ricetta
5. Chi non ha un blog potrà inviare la ricetta, corredata di foto, al mio indirizzo e-mail **pulcinoGZ@gmail.com** ed io provvederò ad inserirla nella lista
6. Non c'è un limite al numero di ricette che si possono inviare, anzi...più sono meglio è
7. Alla fine della raccolta ci sarà un mega (spero) **pdf** scaricabile da consultare all'occorrenza
8. La raccolta inizia oggi 01 Settembre e scadrà il **28 Novembre 2010**.

Io inizio subito con la proprosta di oggi e voi...mi seguite?

Allora partiamo e...**PASSATE PAROLA**, mi raccomando!

ATTENZIONE – AGGIORNAMENTO: ho deciso di inserire nella raccolta anche ricette di uova sode ripiene, affogate o in camicia. A seconda del numero di ricette deciderò alla fine se realizzare due diversi pdf o uno solo diviso in due sezioni. GRAZIE a tutti

Elenco delle ricette – FRITTATE & Co.

Frittata coi fiori by Note di Cioccolato

Tagliatelle di frittata con funghi misti by Note di Cioccolato

Dadi di frittata a sorpresa by Note di Cioccolato

Sandwiches di frittata con melanzane e provola affumicata by Note di Cioccolato

Frittata alle zucchine a modo mio by Note di Cioccolato

Tonno strapazzato con melanzane e patate by Note di Cioccolato

Finte friselle mediterranee by Note di Cioccolato

Uova al pomodoro strapazzate by Pan di Ramerino

Tortilla spagnola by Cucina di Kiara

Rotolo di frittata by Olio & Aceto

Girelle di frittata by Olio & Aceto

Tortino di patate e peperoni by Hiperica

Omelette rustica con punte d'asparagi by Hiperica

Frittata di frutta e verdura by Bouquet di Fantasia

Frittata con fagiolini e tonno by Le Ricette di Elisina

Frittata imbottita by Crea & Cucina con Fantasia

Insalata di frittata con zucchine grigliate e pomodorini by Crea & Cucina con Fantasia

Frittata al forno estiva by Crea & Cucina con Fantasia

Frittata con pomodori e basilico by Crea & Cucina con Fantasia

Frittata con pomodori secchi by Il Ricettario di Valentina

Tortilla spagnola by Diario della Mia Cucina

Frittata campagnola by Dolcissimi Dolcetti

Stracciatella masala by Chez Denci

Bignè salati by Chez Denci

Frittata di spaghetti al sugo by La Pancia Piena

Frittata con pelati al forno by Cool & Chic Confidential

Frittatine di radicchio e peperoni by La Zucca Capricciosa

Uova e melanzane al forno by La Zucca Capricciosa

Frittata al forno con cipollotti e spinaci by La Zucca Capricciosa

Frittatine alla pancetta by La Zucca Capricciosa

Frittata al forno con bietole by La Cuoca Eclettica

Frittata di patate by La Cuoca Eclettica

Frittata al forno con gli asparagi by La Cuoca Eclettica

Frittata alle erbe aromatiche by La Cuoca Eclettica

Frittata di zucchine con la menta by La Cuoca Eclettica

Frittata di carne by La Torta Pendente

Frittatine speck e provola gratinate by Dolcemente Neve

Palacinke by La Cucina di piccoLina

Frittata di gamberetti e prezzemolo by Pensieri & Pasticci

Frittata Lucrezia by Pensieri & Pasticci

Omelette alla mediterranea by Pensieri & Pasticci

Frittata di zucchine monoporzione by Zucchero & Farina

Frittatina quasi pizza by Viaggiare è un po' come mangiare

Frittata di spinaci by Cucina & Cucina di Novelinadelorto

Tortino di uova alla "NI" by Bear's House

Sandwich di frittatine by Baker's Corner

Grogfrittata by Gata da Plar

Rotolo di frittata by Passioni & Cucina

Frittata di porri by Passioni & Cucina

Frittata con le bietole by Cucinando & Assaggiando

Frittata di terra e di mare by Greta's Corner

Frittata di pasta con zucchine e gamberoni by La Cucina di qb

Frittata carbonara by Dolci ma non Troppo

Sformatino di ovetto e salsiccia by Crea & Cucina con Fantasia

Frittata al forno alle due ricotte e funghi Viaggiare è un po' come mangiare

Petit sandwiches d'omelette au curry et au concombre by Aux Delices des Gourmets

Crepes Turandot by Le Ricette di Elisina

Panino con frittata di cipolle by Pan di Ramerino

Fagottini con frittata by L'Angolo delle Bontà

Omelette con zucchine by L'Angolo delle Bontà

Rotelline di frittata by L'Angolo delle Bontà

Frittata "stellare" di verdure by SUNFLOWERS8

Frittata di fiori di zucchine by Sfizi & Pasticci

Frittata al tartufo by La Cucina di Collefiorito

Frittata rucola e tonno by La Zucca Capricciosa

Frittata che sorride by ...Ti Cucino Così...

Rotolini di frittata farcita by Il Profumo del Mangiare

Frittatine con ricotta di bufala e menta by Radicchio di Parigi

Rotolo al pesto by Briciole & Fantasia

Scrambled egg & salmon muffins by La Vetrina del Nanni

Frittata con fiori di zucca Le Ricette di Lella

Rotolini di frittata con ripieno di riso speziato by Saltando in Padella

Mini omelettes con mortadella e mozzarella by Hiperica

Frittata con 5 cereali e asparagi by A Spasso in Cucina

Frittatine rustiche da buffet by I Viaggi del Goloso

Frittata all'agrodolce by Puffin in Cucina

Tortilla de patatas by Japan the Wonderland

Sformatino di uova, spinaci e ricotta in crosta di pane by Un Pizzico di Magia

Frittata cipollina by La Cucina di Collefiorito

Frittata al profumo di menta by Polvere di Peperoncino

Frittata di spaghetti con uva passa e menta by Ti Lascio una Ricetta

Rolada al salmone by Ti Lascio una Ricetta

Tortino a pois by Ti Lascio una Ricetta

Involtini di frittata con ricotta, prosciutto e scamorza by *Dilettante allo Sbaraglio*

Frittata verde di zucchine by *La Massaia Canterina*

Trippa d'uova by *Un Mondo di Farina*

Frittata di zucchine trombetta by *Cucinando e Assaggiando*

Frittata di patate by *Il Ricettario di Valentina*

Frittata di patate by *Dolcemente Neve*

Cucchiaio con uovo strapazzato, salame spagnolo e mozzarellina by *La Scimmia Cruda*

La FETtata di Manu by *aMAZEing Me*

Croustades ovvero uova e asparagi take away *La Cucina di qb*

Crespelle al sapore di mare by *Ambrosia & Nettare*

Frittata rognosa al forno *Le Biscuit a Soupe*

Crespelle ai funghi by *Chez Denci*

Rotolo di frittata al forno by *In Cucina da Malù*

Rotolini di...pane e frittata by *Peperoni & Patate*

"Cozzata" alias Frittata con le cozze by *Il Gaio Mondo di Gaia*

Crepes con stracchino, rucola e pomodoro by *Agrodolce*

Pancakes con la zucca by *Olio & Aceto*

Frittata con peperoni arrostiti by *Il Criceto Goloso*

Mini soufflé ai funghi porcini by *La Fame Vien Mangiando*

Frittata con le cipolle crispata by *Yaya in Cucina*

Pomodori e uova by *Yaya in Cucina*

Frittata di zucchine, prosciutto cotto e mozzarella by *2 Cuori in Cucina*

Insalata di fagiolini con cubetti dorati ai fiocchi d'avena by *Baker's Corner*

Crepes a merenda by *Pan di Ramerino*

Carbonara in frittata by *Cucchiaio & Pentolone*

Cake di zucchini by *La Cucina di Campagna*

L'uovo di...Patmos by *Ricecomfort*

L'occhio del "cilento" by *Dilettante allo Sbaraglio*

Omelette ricotta, acciughe e capperi by *La Cucina di Zia Simonetta*

Frittata di pasta by *In Cucina da Malù*

Torrette di frittata e pomodori secchi by *Saltando in Padella*

Frittata di patate e mele by *Il Cucinino Bianco*

La spinacina by *Olio & Aceto*

Pasta d'uovo by *UnaZebrApois*

Frittatina dolce miele e mele by *Le Pellegrine Artusi*

Frittata mista by Ragazze ai Fornelli
Frittatine ripiene by Zuccherò & Viole
Frittata di patate by La Scimmia Cruda
Frittata con agretti by La Cucina di Nonna Sole
Uova al forno con crauti e peperoni by A Tutta Cucina
Frittata gamberi e zucchine by Dolci Delizie di Casa
Omelette con Morlacco del Grappa by Gustosa...Mente
Tortilla di chips by La Susina on the Rocks
Frittata di patate e groviera by La Susina on the Rocks
Frittatona di zucchine, olive taggiasche e pinoli al forno by La Susina on the Rocks
Crostoni con frittate bigusto La Roba di Roba
Torre di frittatine by La Roba di Roba
Friggitelli con le uova by La Roba di Roba
Frittata di pasta al forno by Le Manine Fatate di Giulia
Frittata con zucchine er erba cipollina by Le Padelle Fan Fracasso
Clafoutis con pinoli e pomodorini by Fico & Uva
Frittata ricca by Provare per Gustare
Frittata fredda con salsa by Note di Cioccolato
Panino con l'ovetto by Basilico, Malva & Cerfoglio
Torretta di frittata con melanzane grigliate by Cappuccino & Cornetto
Frittata con porri e semi di sesamo by Baker's Corner
Frittata al forno con gli "sparacelli" by Pecorella di Marzapane
Frittata al sapore di mare by A Spasso in Cucina
Frittata tricolore al forno by Le Manine Fatate di Giulia
Crepes by Trattoria Muvara
Frittata alternativa by Olio & Aceto
Pastiera 'e vermecielle by In Cucina con Vanessa
Frittata finger food – Lollipop style by L'Appetito Vien Leggendo
Rotolini con sorpresa by Puffin in Cucina
Frittata di pastina in brodo vegetale by All'Essenza di Mela
Frittata con cipolla e peperoni by Le Ricette di Elisina
Frittata souffl  di pane by Pan di Ramerino
Involtini di frittata ai piselli by Iaia in Cucina con Semplicit 
Frittata alle erbe in crosta by Tutto a Occhio
Tortilla di patate by Con Amore Per Amore
Frittata con gli spinaci by Zasusa

Crepes alla Nutella by La Cucina di Valentina
Frittata di erbe & zucchine by I Dolci di Laura
Muffin-frittata by Cucina & Cantina
Frittata di zucchine e capperi by la Cucina di Collefiorito
Torretta di crepes by Fairies' Kitchen
Omelettes...sotto sopra by Vickyart
Frittata in gabbia by Diario della Mia Cucina
Frittata con erbe aromatiche e feta by Il Giardino dei Sapori e dei Colori
Frittata dolce-salata by Il Giardino dei Sapori e dei Colori
Omelette con sorpresa by AnnaSoloAnna
Rapée morvandelle by Il Gattoghiotto
Tamagoyaki by Anna Solo Anna
Frittata alle ortiche by Any Secret...
Frittata di zucchine, pinoli e mentuccia by Dal Dolce al Salato
Frittata day by In Cucina con Letizia
Frittatine vedi con riduzione di aceto balsamico by Una Cucina a Pois
Crespelle alla zucca by La Roba di Roba
Pancakes by La Banda dei Broccoli
Bavette cacio e pepe by Valery's Kitchen
Tortino di riso con prosciutto e scamorza by In Cucina con Vanessa
Kaiserschmarren – La frittata dell'imperatore by La Gaia Celiaca
Marroni in frittata by Cucinare Che Passione
Frittata al forno con cipolle, olive nere e aromi by Cucina Deliziosa
Frittata col radicchio by La Cuoca Eclettica
Omelette al formaggio by 5° Peccato Capitale: Gola
Rotolo di mozzarella con cotto e frittatina di rucola by Le Ricette di Elisina
Terrina di zucchine e pinoli al forno by Provare per Gustare
Frittata con zucchine, cotto e mozzarella by Le Ricette di Elisina
Frittata al forno alle erbe by Pasticci & Cucina
Frittata di zucchine e timo by Cul-In-Aria
Rotolini di frittata con bauletto by Pagnottina
Frittata ai tenerumi by Dulcis in forno
Frittata di pasta con porri e pancetta by Mangia & Bevi
Bocconcini di frittata con zucchine, mozzarella e melagrana by Dolci a GoGo'
Frittata con i porri by La Cuoca Eclettica
Tortilla con patate e zucca by Myszki in Cucina
Pizza margherita di omelette by Zagara

Frittata di asparagi by *I Pasticci di Luna*
Frittata di pasta by *I Pasticci di Luna*
Frittata di spinaci by *I Pasticci di Luna*
Rotolo di frittata gratinato con verza e salsiccia by *Cucchiaio & Pentolone*
Cubotti alle melanzane al profumo di menta e coriandolo by *La Via delle Spezie*
Potato Pancakes by *La Banda dei Broccoli*
Frittata al forno con broccoli e mozzarella by *Nepitella*
Frittata di uova nel sugo by *Fusilli al Tegamino*
Frittelle feta e spinaci by *Chez Denci*
Crepes verdi alla caprese by *Dolci Decorazioni & Tentazioni*
Millefoglie di frittatine al ragù by *Notticreative Wedding & Altro*
Frittelle di feta e melanzane by *La Cucina di Campagna*
Cannelloni di frittatine agli spinaci by *Notticreative Wedding & Altro*
Uova strapazzate con cipolla caramellata by *Zibaldone Culinario*
Frittata di carciofi by *In Cucina con Vanessa*
Frittata con patate, galbanino, prosciutto crudo e crescenza by *Un po' di me tra un caffè e l'altro*
Frittata di porri e pomodori secchi by *La Cuoca Eclettica*
Uova strapazzate al curry by *Piccolo Spazio Grandi Ricette*
Rotolo di frittata filante al forno by *Di Pasta Impasta*
Frittata di zucchine al forno by *Di Pasta Impasta*
Rotolo di frittata al forno insaporita all'era cipollina by *Che Gusto sa?*
La frittata di Tatter by *Zibaldone Culinario*
Cocotte di crepes alla zucca by *Verde Cardamomo*
Pancake salati al grano saraceno by *Le Mie Nuvole di Panna*
Un uovo tre ricette by *Cook is Good*
Rotolo d'oro by *La Cucina di Tatina*
Frittatine al pomodoro *La Cucina di Tatina*
Omelette aux oignons et aux courgettes by *Aux Délices Des Gourmets*
La frittatina by *Olio & Aceto*
Frittata con scamorza affumicata by *La Cuoca Eclettica*
Quiche lorraine by *Anny's Kitchen*
Frittatina di merluzzo by *Il Ricettario di Valentina*

Elenco delle ricette – Uova ripiene & Co.

Uova con noci e tonno by *Diario della Mia Cucina*
Uova con robiola aromatizzate all'erba cipollina by *Diario della Mia Cucina*

Uovo in bellavista by ...Ti Cucino così

Uova colorate by Puntini Puntini e Puntine

Uovo affogato al formaggio by Cucina di Kiara

FungOvetti by A Casa di Simo

Uova ripiene mimosa by Cucina & Cucina di Novelinadelorto

Uova al pesto by Diario della Mia Cucina

Uova con la crema di asparagi by Baker's Corner

Uova con salsa di acciughe by La Zuppa di Bottoni

Curry d'oeufs by Saveurs et Gourmandises

Oeufs durs au saumon by Saveurs et Gourmandises

Oeufs a la mode Thai by Saveurs et Gourmandises

Feuilletés d'oeufs au curry d'oignons by Saveurs et Gourmandises

Katlets by Saveurs et Gourmandises

Uova in camicia con peperoni by Ricette, Amore & Fantasia

Antipasto esotico by La Roba di Roba

Fagiolini mimosa by La Roba di Roba

Fusilloni con salsa all'uovo sodo ed erbe aromatiche by Daniela & Diocleziano

Uova alla monachina by Ricette, Amore & Fantasia

Mousse di uovo in bellavista by Il Gattoghiotto

Uova alla greca in cocotte by Cioccolato alla Fragola

Uova con cocktail di gamberetti by Le Ricette di Elisina

Uova in "cocotte" aromatiche by Crea & Cucina con Fantasia

Funghetti di uova by I Dolci di Laura

Torretta con uovo by GeniGenitori

Uovo "romantico" con purè gratinato di broccoli by Hiperica

Cocottine ai funghi e uova by Pensieri & Pasticci

Uova ripiene di patè al tonno con olive all'arancia by Naso da Tartufo

Rotolini di melanzane con uova sode e caciocavallo by Saltando in Padella

Uova ripieni di mousse al branzino by GeniGenitori

Galette bretonne complete by Il Cucinino Bianco

Melovetto in camicia con spinaci by Pagnottina

Ovetto in cocottina alla Pagnottina by Pagnottina

Ovetto in croston by Pagnottina

Patate con uovo e kefir by Myszkowski in Cucina

Uova al gratin con besciamella by Zagara

Uova alla pizzaiola by I Pasticci di Luna

Uovo in gabbia by Le Chicche di Chicca

Uova al gratin con cipolle e prosciutto by Sfizi & Pasticci

Uova in funghetto by Dolce & Salato per il Palato

Chinese tea eggs by Crumpets & Co.

Uovo al vapore by Cocogianni

Scotch eggs by Crumpets & Co.

Uova ripiene di asparagi by Glu.fri

Uova con bacon in cocotte by Il Ricettario di Cinzia