

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



Buondi 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'occholino

***"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 concedermi 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](mailto: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 proposta 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 soufflè di pane by Pan di Ramerino  
Involtini di frittata ai piselli by Iaia in Cucina con Semplicità  
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 erbette & 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 Cucchiaino & 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 Myszki 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