



CUCINA CON NOI!

# Frittata al tegamino con zucca e carciofi

Zucca e carciofi sono due ingredienti insoliti da abbinare: provali per preparare questa sfiziosa frittata! Un secondo che può diventare anche un perfetto finger food per una cena con gli amici!

## INGREDIENTI

5 uova medie

---

200 g di Zucca a Cubetti Orogel

---

200 g di Carciofi in Spicchi TantoCuore Orogel

---

50 ml di latte

---

20 g di parmigiano grattugiato

---

erba cipollina

---

olio extravergine di oliva

---

burro

---

sale e pepe

---



30



4



Facile



Secondi Piatti



Padella

#### Preparazione

1

Accendere il forno a 180 °C.

2

Cuocere i carciofi in padella con due cucchiai di olio e due cucchiai di acqua per 10 minuti. Salarli e insaporirli con sale e pepe.

3

Spadellare la zucca con un cucchiaio di olio, salare e cuocere coperto per 5-6 minuti. In una terrina sbattere le uova con il latte, il parmigiano e l'erba cipollina tagliuzzata. Unire i carciofi e la zucca, salare e pepare.

4

Spennellare di burro il fondo di quattro tegamini adatti alla cottura in forno. Scaldarli sul fuoco e versarvi il composto di uova e verdure.

5

Cuocere per alcuni minuti, muovendo il fondo della frittata con una paletta, lasciare solidificare sul fuoco per qualche minuto. Infornare e continuare la cottura per circa 10 minuti, finché il composto sarà rappreso in superficie.

6

Servire direttamente nei tegamini di cottura.

