

UOVA, FRITTATE E CRÊPES SALATE



CREA IL TUO
MENU CON
UN CLICK 



19



UOVA, FRITTATE E CRÊPES SALATE

Ricette di Margherita Pini

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas
via Orcagna 66, 50121 Firenze
www.edimediafirenze.it
info@edimediafirenze.it
ISBN: 97888-6758-088-0

edimedia 



24
LIBRI
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



1 Uova ripiene con tonno e maionese

🕒 15 min. ⏸️ 10 min.



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 180 g di tonno sottolio
- ▶ 80 g di maionese
- ▶ 4 filetti d'acciuga sottolio
- ▶ 10 g di capperi sotto sale
- ▶ prezzemolo

- Mettete le uova in un pentolino con acqua fredda e, dal momento dell'ebollizione, lasciatele cuocere per 7 minuti.
- Scolatele, fatele freddare, eliminate il guscio e tagliatele a metà. Frullate insieme la maionese, il tonno ben sgocciolato, i capperi dissalati e le acciughe.
- Mettete i tuorli in una terrina, schiacciateli bene aiutandovi con una forchetta e unite il composto di tonno.
- Versate il tutto in una tasca da pasticciare e farcite le mezza uova. Disponete le uova in un piatto da portata e spolverate con prezzemolo tritato.



Uova, frittate e crêpes



2 Frittatina fresca con zucchine e feta

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 400 g di zucchine
- 120 g di feta
- 40 g di pomodori secchi sottolio
- 1 cipolla
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una padella con un fondo di olio mettete a soffriggere la cipolla, sbucciata e tritata finemente; quando sarà appassita versate le zucchine, mondate e tagliate a rondelle sottili.

● Salate, pepate e fate cuocere le zucchine per circa 8 minuti, mescolando spesso e aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua; infine profumate con qualche rametto di timo tritato.

● In una terrina a parte sbattete bene le uova, quindi aggiungete i pomodori secchi tagliati a pezzettini e la feta ridotta a cubetti e condite con sale e pepe.

● Versate il composto nella padella con le zucchine, creando una superficie uniforme, e fate cuocere per 10 minuti (più alta e stretta sarà la padella, più lunga sarà la cottura); quando i lati della frittata saranno dorati e inizieranno a staccarsi, girate la frittata aiutandovi con un piatto o un coperchio e portate a cottura, quindi tagliate a cubetti e servite.

Uova, frittate e crêpes





3 Cocotte allegre alle fave fresche

🕒 25 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- 4 uova
- 2 patate
- 2 kg di fave
- 120 g di pancetta dolce a cubetti
- 1 cipolla
- 40 g di pecorino
- 1 dl di besciamella
- 2 dl di vino bianco secco
- paprica dolce
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sbucciate le patate e scottatele in acqua salata bollente per circa 15 minuti, quindi scolatele al dente e affettatele; intanto private le fave della pellicina.

● Tritate la cipolla e soffriggetela in una pentola con un fondo di olio; aggiungete le fave precedentemente sgranate e la pancetta, salate, pepate e sfumate con il vino, quindi unite le patate e proseguite la cottura per 10 minuti. A fiamma spenta spolverate con il pecorino grattugiato.

● Ungete 4 cocotte con un velo di burro e distribuite su ognuna un generoso strato di verdure e pancetta, lasciando da parte un po' di fave e di pancetta.

● Versate un uovo in ogni cocotte, stando attenti a non rompere i tuorli; unite la besciamella, cospargete la superficie con le fave e la pancetta messe da parte e cuocete a bagnomaria per circa 10 minuti in forno preriscaldato a 180 °C.

● Sfnate le cocotte, spolveratele con pepe e paprica e servite subito.

Uova, frittate e crêpes





4 Frittata al forno verdure e prosciutto

🕒 25 min. 🕒 40 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 120 g di piselli
- 120 g di prosciutto cotto a cubetti
- 2 patate
- 1 cipollotto
- 0,4 dl di latte
- 20 g di parmigiano grattugiato
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

• Lessate le patate in acqua bollente leggermente salata per 15 minuti.

• Fate rosolare i piselli in una padella dove avrete fatto appassire il cipollotto tritato; salate, spolverate con peperoncino e lasciate insaporire, quindi a fiamma spenta unite il prosciutto a cubetti.

• Scolate le patate e, quando saranno intiepidite, sbucciatele e tagliatele a fettine; versatele in una pirofila rotonda unta con poco olio e unite anche il composto di piselli e prosciutto, mescolando bene.

• In una terrina sbattete le uova con il latte, il parmigiano e un pizzico di sale e di peperoncino. Versate il composto nella pirofila con le verdure e il prosciutto, mescolate e mettete in forno caldo a 180°C per circa mezzora. A cottura ultimata sfornate e servite la frittata a fette.



Uova, frittate e crêpes



5 Rotolini filanti con funghi champignon

🕒 15 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 600 g di funghi champignon
- 2 scalogni
- 80 g di fontina
- 40 g di parmigiano grattugiato
- prezzemolo
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate accuratamente i funghi e affettateli a lamelle sottili. In una padella antiaderente fate fondere una noce di burro e mettetevi a rosolare gli scalogni sbucciati e tritati finemente. Aggiungete i funghi, salate, pepate e lasciate cuocere con il coperchio per circa 10 minuti, quindi a fiamma spenta insaporite con prezzemolo tritato.

● In una ciotola sbattete le uova con il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe. Ungete una padella e versatevi circa 1/4 quarto del composto, spandendolo su tutta la superficie. Cuocete la frittatina per 3 minuti, giratela e portatela a cottura, quindi stendetela su un piatto, farcitetela con un po' di fontina tagliata a fette sottili e arrotolatela.

● Eseguite la stessa operazione per altre 3 volte, così da ottenere altre 3 frittatine ripiene di formaggio e arrotolate; quindi tagliate ogni frittatina in più parti, disponete i rotolini ottenuti su un piatto da portata e conditeli i funghi.

Uova, frittate e crêpes





6 Frittata al forno con fagioli rossi

🕒 15 min. 🕒 25 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 80 g di parmigiano grattugiato
- 140 g di fagioli rossi lessi
- 80 g di pomodorini
- salvia
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Lavate i pomodorini, asciugateli e divideteli a metà, poi eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. Versateli in una padella antiaderente con un fondo di olio e lasciateli rosolare a fiamma viva per 4-5 minuti, mescolando spesso.

- In una terrina sbattete le uova con un pizzico di sale e di pepe, aggiungete il parmigiano e qualche fogliolina di salvia tritata e per ultimi incorporate i pomodorini e i fagioli, sciacquati e scolati.

- Versate il composto in una teglia rivestita con carta da forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 15-20 minuti.

- Servita calda, tiepida oppure fredda, questa frittata può essere sia un ottimo secondo che uno sfizioso antipasto; in questo secondo caso tagliatela a triangolini e servitela infilzata con stuzzicadenti colorati.



Uova, frittate e crêpes



7 Girelle al salmone per un picnic allegro

🕒 20 min. 🍳 15 min. + 1 h



Ingredienti

- 6 uova
- 100 g di salmone affumicato
- 200 g di formaggio fresco cremoso
- 0,4 dl di latte
- aneto
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● In una terrina sbattete le uova assieme al latte e a una presa di sale; foderate una teglia rettangolare con carta da forno unta con poco olio e versatevi il composto di uova.

● Mettete in forno già caldo a 180°C e fate cuocere per 15 minuti, quindi sforinate e lasciate intiepidire.

● Rovesciate la frittata su un piano, staccate delicatamente la carta da forno e adagiate sulla superficie le fette di salmone affumicato, poi spalmatevi sopra il formaggio mescolato a un ciuffetto di aneto tritato e qualche fogliolina di prezzemolo.

● Arrotolate la frittata su se stessa e avvolgetela in un foglio di carta alluminio, quindi lasciatela riposare in frigo per un'ora in modo da renderla compatta e farle mantenere la forma. Servite il rotolo tagliato a fette.



Uova, frittate e crêpes



8 Porcospini colorati per il pranzo dei piccoli

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 160 g di ricotta
- 60 g di emmental
- 1/2 peperone rosso
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Mondate il peperone, ricavate 24 piccoli quadretti, che serviranno per fare gli occhi dei vostri porcospini, e tagliate il resto a listarelle.

- Rassodate le uova facendole cuocere per 8 minuti a partire dall'ebollizione, quindi lasciatele raffreddare, sbucciatele e tagliatele a metà, estraendo il tuorlo.

- Frullate la ricotta con i tuorli, l'emmental, un filo d'olio, una presa di sale e una di pepe. Farcite le uova con il composto, quindi con i pezzettini di peperone realizzate gli occhi dei porcospini, con l'erba cipollina tagliata e infilata nella farcia rappresentate gli aculei e con pezzetti più piccoli di erba cipollina create i nasi.

- Sistemate le uova su un piatto da portata, guarnite con le listarelle di peperone e servite.



Uova, frittate e crêpes



9 Frittata arrotolata in stile giapponese

🕒 30 min. 🕒 5 min. + 1 h



Ingredienti

- 6 uova
- 4 g di dashi (o brodo di pesce in polvere)
- 0,8 dl di salsa di soia
- 10 g di zucchero
- olio di semi
- sale

- Versate le uova in una ciotola e unite un pizzico di sale, il brodo dashi, lo zucchero e la salsa di soia; mescolate molto bene gli ingredienti evitando la formazione di grumi o bolle e cercando di ottenere un composto omogeneo.

- Ungete una padella rettangolare con olio di semi e versate un sottile strato di composto; spandetelo su tutta la superficie, lasciatelo solidificare, poi, con una forchetta, arrotolatelo; quindi spostatelo in fondo alla padella. Ripetete l'operazione con un altro velo di composto, in modo che un bordo della frittata si attacchi al rotolo preparato, poi arrotolate la frittatina nuova sulla precedente.

- Continuate l'operazione fino a esaurimento il composto, quindi togliete il tamagoyaki dalla padella e arrotolatelo in fogli di carta assorbente, in modo da fargli mantenere la forma ed eliminare l'umidità; lasciatelo riposare così per almeno un'ora e servite il tamagoyaki a fette.

Uova, frittate e crêpes





10 Frittata con julienne di radicchio e Asiago

🕒 15 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 1 cespo di radicchio rosso
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 100 g di Asiago
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il radicchio, lavatelo e tagliatelo sottilmente a julienne.

● In una ciotola sbattete molto bene le uova assieme a un pizzico di sale e di pepe, al parmigiano e all'Asiago tagliato a dadini.

● Unite il radicchio al composto, lasciandone un po' da parte, e amalgamate bene. Versate il composto in una pirofila da forno, unta con poco olio, e disponete sulla superficie il radicchio tenuto da parte, poggiandolo con delicatezza in modo da non farlo affondare.

● Cuocete la frittata in una padella con un filo d'olio per circa 20 minuti, girandola a metà cottura, non appena i bordi risulteranno dorati. Servitela subito ben calda.



Uova, frittate e crêpes



11 Spirali di frittata in doppia farcitura

🕒 15 min. 🍳 15 min. + 1 h



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 120 g di prosciutto cotto
- ▶ 200 g di stracchino
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di rucola
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- In una ciotola sbattete le uova con il parmigiano, la rucola tritata molto finemente, un pizzico di sale e di pepe.

- Quando il composto risulterà omogeneo, versatelo in una pirofila rettangolare foderata di carta da forno, unta con poco olio; cuocete la frittata in forno già caldo a 180°C per circa 15 minuti.

- A cottura ultimata lasciate raffreddare qualche istante, quindi capovolgete la frittata su un piano ed eliminate la carta da forno.

- Distribuite sulla superficie della frittata il prosciutto, spalmatevi sopra lo stracchino, quindi arrotolate la frittata su se stessa, avvolgetela con un foglio di carta alluminio e lasciatela riposare in frigo per un'ora.

- Servite la frittata fredda, tagliata a fette non troppo sottili.



Uova, frittate e crêpes



12 Frittata alle verdure con fiocchi di ricotta

🕒 15 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 400 g di zucca
- 2 zucchine
- 160 g di ricotta
- 1 spicchio d'aglio
- 20 g di parmigiano grattugiato
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

• Pulite la zucca eliminando la buccia e tagliatela a piccoli dadini; mondate anche le zucchine e riducetele a cubetti.

• Versate le verdure in una padella antiaderente dove avrete fatto dorare lo spicchio d'aglio sbucciato, salate e lasciate cuocere a fiamma moderata per circa 10 minuti, o fino a che le verdure non si saranno ammorbidite; a fine cottura eliminate l'aglio e aggiungete un po' di prezzemolo tritato.

• Con una forchetta sbriciolate la ricotta, quindi mescolatela alle verdure e trasferite tutto in una pirofila da forno unta con olio.

• Sbattete le uova con il parmigiano e una presa di sale e, quando il composto sarà spumoso, versatelo nella pirofila.

• Mettete in forno preriscaldato a 180°C e cuocere per circa mezzora, coprendo la teglia con un foglio di alluminio se la superficie della frittata dovesse diventare troppo dorata.

Uova, frittate e crêpes





13 Cocottine delicate ai sapori di mare



Ingredienti

- ▶ 4 uova grandi
- ▶ 20 g di bottarga di muggine
- ▶ 60 g di polpa di riccio di mare
- ▶ burro
- ▶ erba cipollina
- ▶ sale, pepe

🕒 20 min. 🕒 10 min.



- Ungete le cocottine con un velo di burro, quindi aprite le uova e versatele con estrema delicatezza, facendo attenzione a non rompere i tuorli.
- Condite con un pizzico di sale e sistemate le cocotte in una pirofila, quindi riempite la pirofila con acqua bollente fino a metà dell'altezza delle cocotte.
- Mettete in forno caldo a 180°C per circa 10 minuti, facendo attenzione a non far cuocere troppo il tuorlo, che dovrà rimanere morbido.
- Sfornate le cocottine e distribuitevi subito sopra la polpa dei ricci, in modo che il calore faccia amalgamare bene i sapori; condite con una spolverata di pepe e con erba cipollina tritata e completate con una fettina di bottarga tagliata sottilmente.
- In due terrine a parte sistemate l'erba cipollina e la polpa dei ricci avanzate, in modo che ciascun ospite possa servirsene a piacere.

Uova, frittate e crêpes





14 Uova sode farcite in crema verde



Ingredienti

- 8 uova
- 1 mazzetto di asparagi
- 60 g di robiola
- 40 g di ricotta
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

🕒 15 min. 🍳 10 min.



- Pulite gli asparagi privandoli della parte dura dei gambi, quindi lessateli per circa 10 minuti in abbondante acqua salata bollente, lasciando le punte fuori dall'acqua; non appena saranno coti scolateli e fateli intiepidire.

- Nel frattempo rassodate le uova in un pentolino con abbondante acqua, calcolando 7-8 minuti dall'ebollizione; appena le uova saranno pronte scolatele e lasciatele intiepidire, quindi sbucciatele e tagliatele a metà, estraendo i tuorli.

- Mescolate i tuorli con la ricotta, la robiola e 10 asparagi; condite con una presa di sale e una di pepe e frullate bene il composto, in modo da ottenere una salsa cremosa.

- Farcite le uova con la salsina ottenuta, quindi adagiatele su un capiente piatto da portata; disponete tutto attorno gli asparagi rimasti, conditi con un filo d'olio, e servite.



Uova, frittate e crêpes



15 Frittata vellutata di carciofi e ricotta

🕒 20 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 6 carciofi
- ▶ 240 g di ricotta
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 0,2 dl di latte
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i carciofi e affettateli sottilmente, quindi versateli in una padella dove avrete fatto dorare in poco olio lo spicchio d'aglio; regolate di sale e lasciate cuocere per 10 minuti. A fiamma spenta eliminate l'aglio e insaporite con qualche foglia di basilico tritato.

● In una terrina sbattete le uova con una presa di sale e un pizzico di pepe, quindi unite la ricotta, che avrete lavorato a parte con il parmigiano e il latte, e mescolate bene il composto.

● Incorporate al composto di uova i carciofi, trasferite tutto in una pirofila foderata con carta da forno imburata e mettetela in forno preriscaldato a 180°C per circa mezzora.

● Servite la frittata tagliata a fette e guarnite con le foglioline di basilico rimaste.



Uova, frittate e crêpes



16 Uova in camicia in dadolata colorata



Ingredienti

- ▶ 4 uova
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 1/2 melanzana
- ▶ 1 scalogno
- ▶ peperoncino
- ▶ timo
- ▶ aceto di vino bianco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 20 min. 🍳 25 min.



- In una padella con un fondo di olio fate appassire lo scalogno tritato finemente, quindi versatevi le zucchine private delle estremità e affettate, il peperone mondato e ridotto a quadretti, la melanzana pulita e tagliata a dadini. Salate e pepate, saltate a fiamma viva per qualche minuto, quindi bagnate con un po' di acqua calda, incoperchiate e lasciate stufare per 20 minuti, unendo a metà cottura il peperoncino.

- In una pentola portate a ebollizione abbondante acqua, poi aggiungete 2 cucchiaini di aceto e tuffatevi delicatamente le uova (tutte insieme o una per volta, se temete che si attacchino tra di loro); fatele cuocere per un paio di minuti, poi toglietele con una schiumarola.

- Riempite 4 cocottine o bicchieri ampi con le verdure, lasciandone un poco da parte. Sistemate in ognuna un uovo in camicia e completate con qualche dadino di verdura, una spolverata di pepe e qualche fogliolina di timo fresco.

Uova, frittate e crêpes





17 Uova al tegamino in salsa piccante



Ingredienti

- 8 uova
- 800 g di pomodori
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- prezzemolo
- peperoncino
- paprica piccante
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

🕒 20 min. 🕒 15 min.



● Tuffate i pomodori in abbondante acqua bollente salata, scolateli e, non appena si saranno intiepiditi, sbucciateli e tagliateli a dadini.

● Intanto preparate un trito con la carota spellata, il sedano mondato e la cipolla sbucciata e mettetelo a soffriggere in un'ampia padella antiaderente con un fondo di olio.

● Appena gli odori si saranno appassiti unite i pomodori, salate, versate paprica e peperoncino a piacere e lasciate cuocere per circa 15 minuti.

● Trascorso questo tempo versate con delicatezza le uova nella padella, avendo cura di non rompere i tuorli, e lasciatele cuocere per un paio di minuti, o finché l'albume non si sarà rappreso.

● Aggiustate di sale e di spezie, insaporite con un'abbondante spolverata di pepe e foglioline di prezzemolo e servite subito le uova ben calde.



Uova, frittate e crêpes



18 Soffici delizie con spinaci e ricotta

🕒 15 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 500 g di spinaci già puliti
- 200 g di ricotta
- 1,2 dl di panna da cucina
- 120 g di mozzarella
- 2 pomodorini
- 40 g di parmigiano grattugiato
- noce moscata
- burro
- sale, pepe

● Lavate gli spinaci e lessateli in poca acqua salata bollente per circa 10 minuti; trascorso questo tempo scolateli, strizzateli e sminuzzateli.

● Sbattete le uova con il sale e il pepe e, quando il composto risulterà spumoso, unite la ricotta, lavorata con il parmigiano e una spolverata di noce moscata. Mescolate con delicatezza, quindi aggiungete anche la panna e gli spinaci. Rigate bene in modo da amalgamare gli ingredienti, quindi distribuite il composto in 4 cocotte o mini pirofile imburrate.

● Mettete le cocotte nel forno caldo a 180°C e fate cuocere per circa mezz'ora a bagnomaria, in modo che le frittate rimangano molto morbide; a 5 minuti dalla fine della cottura distribuite sulla superficie delle cocotte la mozzarella tagliata a fette e fatela fondere.

● Servite le uova in cocotte ben calde, guarnendo con spicchi di pomodorino.

Uova, frittate e crêpes





19 Omelette con asparagi e speck

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 1 mazzetto di asparagi
- 80 g di speck
- 20 g di pecorino
- 20 g di parmigiano grattugiato
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate gli asparagi eliminando la parte dura dei gambi, quindi metteteli a lessare per circa 10 minuti in abbondante acqua salata in posizione verticale, lasciando le punte fuori dall'acqua; quando saranno cotti scolateli, lasciateli intiepidire e tagliateli sottilmente.

● In una terrina sbattete le uova con una presa di sale e un pizzico di pepe, il pecorino grattugiato e il parmigiano; poi aggiungete lo speck tritato e gli asparagi.

● Versate 1/4 del composto in un padellino antiaderente in cui avrete scaldato un filo d'olio; lasciate cuocere l'omelette per circa 5 minuti, quindi chidetela su se stessa e portatela a cottura. Con lo stesso sistema preparate le altre 3 omelette e servitele ben calde.



Uova, frittate e crêpes



20 Uova energetiche peperoni e pancetta

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 2 cipollotti
- 80 g di pancetta affumicata
- 1 peperone rosso
- peperoncino
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Affettate i cipollotti e metteteli ad appassire in un'ampia padella antiaderente con un fondo di olio caldo. Mondate anche il peperone eliminando il picciolo, i semi e i filamenti interni, riducetelo a tocchetti e unetelo ai cipollotti.

● Salate, pepate e lasciate cuocere con il coperchio a fiamma moderata per circa 10 minuti, o fino a che i peperoni non inizieranno ad ammorbidirsi.

● A parte fate rosolare velocemente la pancetta in una padellina, in modo che diventi leggermente croccante.

● In una terrina sbattete le uova con una presa di sale e una spolverata di pepe, versatele insieme a un pezzettino di burro nella padella con le verdure e iniziate a mescolare continuamente, in modo da far "strapazzare" le uova.

● Portate a cottura unendo anche la pancetta e servite ben calde.



Uova, frittate e crêpes



21 Cocotte saporite con zucca e pancetta

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 uova grandi
- ▶ 400 g di zucca
- ▶ 100 g di pancetta affumicata
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 dl di panna acida
- ▶ 60 g di emmental
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

- Mondate la zucca e tagliatela a pezzetti piccoli, quindi versatela in una padella in cui avrete fatto appassire il cipollotto tritato con una noce di burro. Cuocete per 5 minuti, quindi regolate di sale e pepe, incoperchiate e lasciate cuocere per una decina di minuti.

- Mettete a rosolare la pancetta in una padella antiaderente e cuocetela per qualche minuto, in modo da farla dorare; poi sistematela su carta assorbente.

- Imburrate 4 cocotte e in ognuna versate 1/4 della zucca, poi aggiungete un uovo, facendo attenzione a non rompere il tuorlo. Salate, pepate e tutto intorno all'uovo distribuite la panna, la pancetta, l'emmental grattugiato e un po' di prezzemolo tritato.

- Mettete le cocotte in una pirofila da forno e nella pirofila versate acqua calda fino a raggiungere metà altezza delle cocotte; ponete in forno preriscaldato a 200°C per circa 10 minuti.

Uova, frittate e crêpes





22 Rotolini allegri in farcia verde

🕒 35 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 500 g di spinaci già puliti
- 120 g di speck
- 160 g di groviera
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 0,2 dl di latte
- 1 scalogno
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Pulite gli spinaci e scottateli in acqua salata, quindi scolateli e trasferiteli in una padella dove avrete fatto appassire in un filo d'olio lo scalogno tritato. Salate, pepate, unite lo speck ridotto a listarelle e rosolate per qualche minuto. Quando il composto si sarà intiepidito unite 1/2 del parmigiano e il groviera, tagliato listarelle.

• Sbattete le uova in una ciotola con il latte, il parmigiano rimanente, un pizzico di sale e uno di pepe. Fate fondere una noce di burro in una padella antiaderente e versatevi 1/4 del composto, distribuendolo uniformemente su tutta la superficie. Cuocete la frittata su entrambi i lati, poi sistematela su un piano.

• Seguendo lo stesso procedimento cuocete altre 3 frittatine, quindi farcitele con il composto di spinaci e arrotolatele. Adagiate i rotolini in una teglia imburata e fateli cuocere per 5 minuti in forno preriscaldato a 180°C; servite i rotolini tagliati a metà.

Uova, frittate e crêpes





23 Frittata "degli avanzi" con pasta e verdure

🕒 15 min. 🕒 35 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 200 g di pasta tipo sedani
- 1 peperone rosso
- 2 carote
- 2 zucchine
- 6 asparagi
- 1 cipollotto
- basilico
- origano
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Lavate le verdure, quindi pelate le carote e tagliatele a dadini; mondate il peperone e riducetelo a cubetti; private le zucchine delle estremità e affettatele; eliminate la parte dura dei gambi degli asparagi e lessateli in una pentola con acqua salata, lasciando fuori le punte.

• Tritate il cipollotto e fatelo rosolare in una padella con un fondo di olio, poi aggiungete tutte le verdure tranne gli asparagi; salate, pepate e cuocete per 15 minuti. A fine cottura unite gli asparagi scolati e spezzettati, il basilico e l'origano tritati e fate insaporire.

• Lessate la pasta in acqua salata, scolatela, fatela raffreddare sotto l'acqua corrente e unitela alle verdure; regolate di sale e di pepe e mescolate bene.

• In una ciotola sbattete le uova, salatele, pepatele e unitele alla pasta alle verdure. Fate cuocere la frittata a fuoco moderato con il coperchio; dopo circa 10 minuti giratela e portatela a cottura.

Uova, frittate e crêpes





24 Frittata stuzzicante alle cipolle bianche

🕒 10 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 600 g di cipolle bianche
- 20 g di parmigiano grattugiato
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Sbucciate le cipolle, affettatele e versatele in una padella con un fondo di olio caldo.

- Fatele saltare a fiamma vivace per qualche minuto, poi bagnatele con un bicchiere di acqua e lasciatele stufare a tegame coperto per circa 15 minuti; negli ultimi minuti scoperchiate in modo da far assorbire l'acqua in eccesso.

- In una ciotola sbattete bene le uova con parmigiano, sale e pepe e, quando avrete raggiunto la giusta consistenza, unite le cipolle, mescolando bene.

- Scaldate un fondo di olio nella padella in cui avete cotto le cipolle e versatevi il composto, facendolo spandere bene su tutta la superficie.

- Cuocete la frittata per 7-8 minuti, quindi giratela con l'aiuto di un coperchio e portatela a cottura. Tagliata a cubetti e infilzata in stecchini la frittata di cipolle può essere un antipasto stuzzicante e divertente!

Uova, frittate e crêpes





25 Torta rustichella alle uova sode

🕒 25 min. 🕒 50 min.



Ingredienti

- 4 uova
- 400 g di pasta brisée
- 2 porri
- 200 g di prosciutto cotto
- 120 g di provola
- 120 g di mozzarella
- 60 g di parmigiano grattugiato
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate i porri e tagliateli a rondelle, quindi metteteli a rosolare in una padella con un fondo di olio per 10 minuti.

● Rassodate le uova facendole cuocere per 8 minuti a partire dall'ebollizione, quindi lasciatele intiepidire, sbucciatele e affettatele.

● In una terrina versate il prosciutto cotto tagliato a dadini, la provola e la mozzarella ridotte a cubetti e il parmigiano. Incorporate anche i porri; regolate di sale e di pepe e amalgamate bene il composto, infine unite le uova ma non mescolate.

● Stendete la pasta brisée su uno stampo foderato di carta da forno e distribuitevi il ripieno preparato e le uova; coprite con il secondo disco di pasta, sigillando bene i bordi, bucherellate la superficie con una forchetta e mettete in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti.



Uova, frittate e crêpes



26 Rotolini di frittata con farcitura classica

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 200 g di prosciutto cotto
- ▶ 160 g di fontina
- ▶ 0,4 dl di latte
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- In una terrina sbattete bene le uova con il parmigiano, il latte, un pizzico di sale e uno di pepe.

- Ungete una padella con un filo d'olio e versatevi circa 1/4 del composto, distribuendolo uniformemente su tutta la superficie. Cuocete la frittata fino a quando il bordo non diventa dorato, quindi, con l'aiuto di un coperchio, giratela e portatela a cottura.

- Sistemate la frittata su un piatto, farcitetela con un po' di fontina tagliata a listarelle e qualche fetta di prosciutto e arrotolatela.

- Seguendo lo stesso procedimento preparate altre 3 frittate, che a loro volta farcirete e arrotolerete. Sistemate i rotolini su un piatto da portata e servite.



Uova, frittate e crêpes



27 Scrigni segreti ai sapori estivi



Ingredienti

- ▶ 4 uova
- ▶ 4 pomodori tondi maturi
- ▶ 1 zuccina grande
- ▶ 120 g di tonno sottolio
- ▶ 80 g di Asiago
- ▶ 1 cipolla
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 20 min. 🍳 20 min.



● Lavate i pomodori, privateli della calotta e svuotateli, salateli leggermente, capovolgeteli, in modo che perdano tutto il liquido.

● Mondate la zuccina privandola delle estremità, tagliatela a dadini e mettetela a rosolare in una padella dove avrete fatto appassire in poco olio la cipolla tritata finemente; salate, pepate e cuocete per circa 10 minuti.

● A cottura ultimata lasciate intiepidire, quindi aggiungete gli albumi delle uova, il tonno sgocciolato e sminuzzato e l'Asiago tritato; mescolate bene, in modo da far amalgamare i sapori.

● Con questo composto farcite i pomodori, quindi sistemati in una teglia foderata con carta da forno; su ogni pomodoro sistemate un tuorlo, facendo attenzione a non romperlo. Salate, pepate, e mettete in forno già caldo a 180°C per 10 minuti. Spolverate con del prezzemolo tritato prima di servire.

Uova, frittate e crêpes





28 Energia in cocotte con purè e prosciutto

🕒 15 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- 4 uova
- 600 g di patate
- 100 g di prosciutto cotto
- 1 dl di panna da cucina
- 40 g di parmigiano grattugiato
- noce moscata
- burro
- sale, pepe

- Fate lessare le patate in abbondante acqua salata bollente per circa 20 minuti, quindi scolatele e, appena si saranno intiepidire, sbucciatele.

- Passatele nello schiacciapatate, unite una presa di sale, di pepe e di noce moscata e una noce di burro, metà della panna e del parmigiano; mescolate bene fino a ottenere un purè cremoso.

- Imburrate 4 cocottine e distribuitevi la panna rimasta e metà del purè; versate molto delicatamente le uova, facendo estrema attenzione a non rompere i tuorli, e distribuite tutto intorno ai tuorli l'altra metà del purè.

- Completate spolverando la superficie con il parmigiano rimasto e il prosciutto tritato e sistemate le cocottine in una pirofila, riempita di acqua calda fino a circa metà altezza delle cocotte.

- Mettete in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti e servite subito le uova in cocotte al purè ben calde.

Uova, frittate e crêpes





29 Frittata di patate all'aroma di cannella

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 4 patate
- 1,2 dl di latte
- cannella in polvere
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Fate lessare le patate in acqua bollente leggermente salata per circa 20 minuti, quindi scolatele, sbucciatele e tagliatele a fettine piuttosto sottili.

● Versatele in una ciotola assieme a una noce di burro morbido, regolate di sale e mescolate bene, facendo attenzione a non rompere le patate.

● In una ciotola a parte versate le uova, tenendo 2 albumi da parte, che monterete a neve; lavorate le uova con un pizzico di sale e il latte e aggiungete un pizzico di cannella. Incorporate anche gli albumi, unite le patate e mescolate con delicatezza, per non smontare il composto.

● In una padella antiaderente fate sciogliere una noce di burro, quindi versate il composto di patate e uova; cuocete con il coperchio a fiamma moderata per circa 10 minuti, o fino a che i bordi della frittata non inizieranno a staccarsi; quindi girate la frittata con l'aiuto di un coperchio, portate a cottura e servite.

Uova, frittate e crêpes





30 Uova con crema peperone e feta



Ingredienti

- 8 uova
- 1 peperone rosso
- 80 g di feta
- 200 g di yogurt greco
- 40 g di olive nere denocciolate
- 1 cipollotto
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe bianco

🕒 15 min. 🕒 25 min.



• Adagiate le uova in una pentola con acqua fredda e fatele cuocere per 7 minuti dall'ebollizione.

• Nel frattempo lavate il peperone, mondatelo eliminando il picciolo, i semi e i filamenti bianchi interni e tuffatelo in acqua bollente leggermente salata insieme al cipollotto mondato; lasciate cuocere per circa 15 minuti. Scolate le verdure e lasciatele raffreddare.

• Sgusciate le uova, che avrete precedentemente scolato e lasciato raffreddare, tagliatele a metà e adagiatele in una pirofila.

• Private il peperone della buccia e mettetelo ne mixer insieme al cipollotto, la feta tagliata a cubetti, lo yogurt, un filo d'olio e una spolverata di pepe. Frullate fino a ottenere una crema omogenea.

• Distribuite la crema preparata tutto intorno alle uova, guarnite con le olive nere e portate in tavola.



Uova, frittate e crêpes



31 Uova strapazzate ai cinque formaggi

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 40 g di emmental
- ▶ 40 g di fontina
- ▶ 40 g di scamorza
- ▶ 60 g di mozzarella
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

- Riducete l'emmental, la scamorza, la fontina e la mozzarella a dadini.
- In una terrina sbattete bene le uova con un pizzico di sale e uno di pepe. Aggiungete i formaggi tagliati, unite anche il parmigiano grattugiato e mescolate bene, in modo da far amalgamare i sapori.
- Versate il composto in una padella dove avrete fatto fondere il burro e lasciate cuocere mescolando in continuazione con un mestolo di legno, in modo che le uova si "strapazzino" bene e i formaggi si sciolgano, amalgamandosi alle uova.
- A cottura ultimata, guarnite con foglioline di prezzemolo tritato e servite subito.



Uova, frittate e crêpes



32 Cocottine raffinate porri e zafferano

🕒 20 min. 🍳 50 min.



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 2 porri
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 bustina di zafferano
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i porri, lavateli e riduceteli a fette, quindi versateli in una pentola con una noce di burro fuso e lasciateli appassire a fuoco medio per 5 minuti; salate, pepate, bagnate con un po' di acqua calda e proseguite la cottura per altri 15 minuti con il coperchio.

● In una terrina sbattete leggermente le uova, unite una presa di sale, la panna, il parmigiano e lo zafferano, quindi unite i porri.

● Imburrate le cocottine, distribuitevi il composto di uova e porri. Sistemate le cocottine in una teglia con i bordi alti, riempita di acqua calda fino a metà altezza delle cocotte, mettete in forno preriscaldato a 180°C e lasciate cuocere a bagnomaria per 30 minuti circa.



Uova, frittate e crêpes



33 Uova strapazzate in tris di verdure

🕒 20 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 1 peperone rosso
- 200 g di asparagi
- 200 g di fagiolini
- 60 g di pecorino
- 1 scalogno
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Pulite gli asparagi, eliminate la parte dura dei gambi e metteteli a lessare per 10 minuti in acqua salata, lasciando le punte fuori dall'acqua; quando saranno cotti scolateli e tagliateli a pezzetti.

- Pulite anche i fagiolini e lessateli in acqua leggermente salata per 15 minuti; circa quindi scolateli e tagliateli.

- Mondate il peperone, tagliatelo a listarelle e mettetelo a rosolare in una padella dove avrete fatto soffriggere lo scalogno; dopo 10 minuti unite anche gli asparagi e i fagiolini, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura con il copercchio a fiamma bassa per 10 minuti.

- Sbattete leggermente le uova con una presa di sale e di pepe e il pecorino grattugiato; versatele nella padella con le verdure e fate cuocere mescolando in continuazione, fino a che le uova non saranno cotte. Servite subito le uova con una spolverata di pepe.



Uova, frittate e crêpes



34 Frittata d'estate con fave e menta

🕒 20 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 2 kg di fave
- 200 g di ricotta
- 1 scalogno
- 40 g di pecorino
- 4 foglie di menta
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sgranate le fave, spellatele, quindi mettetele a rosolare in una padella dove avrete fatto soffriggere in un fondo d'olio lo scalogno sbucciato e tritato.

● Fate saltare a fiamma vivace per qualche minuto, unite le foglie di menta e salate, quindi bagnate con acqua calda a filo e lasciate cuocere per circa 10 minuti, o fino a che l'acqua non sarà evaporata.

● In una terrina sbattete le uova con un pizzico di sale e di pepe, unite il pecorino grattugiato e la ricotta e lavorate bene il composto.

● Versate le fave in una pirofila da forno unta con olio, aggiungete il composto di uova e disponete in forno già caldo a 180°C per circa 20-25 minuti, o finché la superficie della frittata non risulterà ben dorata.



Uova, frittate e crêpes



35 Bontà strapazzata veloce e leggera

🕒 30 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 240 g di funghi champignon
- 1 spicchio d'aglio
- 0,4 dl di latte
- 20 g di parmigiano grattugiato
- erba cipollina
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Mondate accuratamente i funghi eliminando ogni residuo di terra, tagliateli a lamelle sottili e versateli in una padella antiaderente dove avrete fatto rosolare lo spicchio d'aglio. Fate saltare a fiamma viva per qualche istante, quindi salate e proseguite la cottura con il coperchio per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto; a fine cottura eliminate l'aglio.

- In una terrina sbattete le uova con il latte, il parmigiano, una presa di sale e una di pepe e lavorate il composto fino a che non diventerà soffice e spumoso.

- Versate il composto in una padella con un fondo di olio e fate cuocere mescolando in continuazione con un mestolo di legno, tenendo la fiamma al minimo. Quando le uova saranno cotte distribuitele nei piatti da portata, versatevi sopra i funghi e completate con una spolverata di erba cipollina, tritata grossolanamente.



Uova, frittate e crêpes



36 Frittata nutriente del montanaro

🕒 15 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 2 patate
- 80 g di pancetta affumicata a cubetti
- 160 g di wurstel
- burro
- sale, pepe

- Lessate le patate per circa 20 minuti in una pentola con abbondante acqua salata; quando saranno cotte scolatele e lasciatele intiepidire, quindi sbucciatele e affettatele.

- In una padella antiaderente mettete a rosolare la pancetta in una noce di burro, facendola saltare per qualche minuto a fiamma vivace.

- Aggiungete le patate e i wurstel tagliati a rondelle e lasciate insaporire per qualche istante.

- Intanto in una terrina sbattete le uova con una presa di sale e una spolverata di pepe e, quando saranno pronte, versatele nella padella assieme alle patate e ai salumi.

- Fate cuocere la frittata a fiamma moderata; dopo circa 5 minuti rigirate-la con l'aiuto di un coperchio, regolate di sale e di pepe e terminate la cottura. Quindi portate subito in tavola.

Uova, frittate e crêpes





37 Tortilla di patate e peperone verde

🕒 20 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 600 g di patate
- 1/2 peperone verde
- 1 cipolla
- 0,4 dl di latte
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sbucciate le patate e tagliatele a pezzi piccoli e sottili; mondate il peperone, privatelo del picciolo, dei semi e dei filamenti e riducetelo a listarelle.

● In una padella antiaderente scaldate l'olio, quindi versatevi la cipolla tritata e, non appena questa inizierà ad appassire, unite le patate e il peperone. Salate, pepate e lasciate cuocere a fiamma non troppo alta per circa 10 minuti; a fine cottura mettete le verdure a scolare, in modo che perdano l'olio in eccesso.

● Nel frattempo sbattete le uova con il latte, regolate di sale e di pepe, quindi unite le verdure e mescolate bene.

● Ungete nuovamente la padella con un po' di olio e versatevi il composto, distribuendolo uniformemente su tutti i lati. Incoperchiate e fate cuocere a fiamma moderata per circa 10 minuti, quindi, aiutandovi con il coperchio, rovesciate la frittata e portate a cottura; servite la tortilla tagliata a spicchi.

Uova, frittate e crêpes





38 Rotolini di uova in farcitura ricca

🕒 30 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 240 g di ricotta
- 80 g di fontina
- 600 g di bietole già pulite
- 60 g di pinoli
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 0,2 dl di latte
- 1 spicchio d'aglio
- timo
- salvia
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate la bietola e sbollentatela in acqua leggermente salata per una decina di minuti; scolatela, strizzatela e fatela rosolare per qualche minuto in una padella con l'aglio, un filo d'olio e un po' di timo e salvia. Regolate di sale e pepe, eliminate l'aglio e, quando la bietola si sarà intiepidita, frullatela con la ricotta e i pinoli.

● Sbattete le uova in una terrina con il latte e il parmigiano; quindi regolate di sale e pepe. Fate fondere un po' di burro in una padella antiaderente e versatevi 1/4 del composto, distribuendolo su tutta la superficie. Cuocete la frittata su entrambi i lati.

● Preparate le altre 3 frittatine con lo stesso procedimento, ungendero via via la padella con altro burro; quindi farcitele con il composto di bietola e ricotta e la fontina tagliata sottilmente. Trasferite i rotolini in una teglia imburrata e cuoceteli per 5 minuti in forno caldo a 180°C, quindi serviteli tagliati a metà.

Uova, frittate e crêpes





39 Frittata campagnola ai sapori dell'orto

🕒 20 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 2 patate
- 1 porro
- 1 gambo di sedano
- 1 peperone rosso
- 0,4 dl di latte
- 1 cipolla
- 60 g di parmigiano grattugiato
- timo
- prezzemolo
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Lavate tutte le verdure, quindi sbucciate e tagliate a dadini le patate, pulite il porro e il sedano e affettateli, private il peperone del picciolo, dei filamenti bianchi e dei semi e riducetelo a quadratini.

- Versate le verdure in una padella dove avrete fatto soffriggere la cipolla tritata, saltatele a fiamma viva per qualche minuto, quindi salate, pepate e proseguite la cottura con il coperchio per 10 minuti circa; a fiamma spenta aggiungete un trito di prezzemolo, basilico e timo.

- Sbattete bene le uova con una presa di sale e di pepe, il latte e il parmigiano, mescolate bene e unitele alle verdure.

- Trasferite tutto in una pirofila unta con olio e passate in forno caldo a 180°C. Lasciate cuocere per circa 20 minuti, coprendo la teglia con un foglio di alluminio nel caso in cui la superficie della frittata tenda a scurirsi troppo.



Uova, frittate e crêpes



40 Frittata filante funghi e spinaci

🕒 20 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 400 g di spinaci già puliti
- 200 g di funghi misti
- 1 spicchio d'aglio
- 120 g di provolone dolce
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 0,4 dl di latte
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Lavate gli spinaci e metteteli a lessare per circa 10 minuti in una pentola con acqua salata bollente; a fine cottura scolateli, strizzateli e sminuzzateli.

- Pulite accuratamente i funghi eliminando la parte finale dei gambi e tagliateli a lamelle; versateli in una padella dove avrete fatto rosolare l'aglio nell'olio e lasciateli andare per 10 minuti.

- Trascorso questo tempo, eliminate l'aglio e l'acqua di vegetazione dei funghi, unite gli spinaci, regolate di sale e fate saltare a fiamma viva le verdure per qualche minuto; spegnete il fuoco e unite il provolone tagliato a listarelle sottili. Sbattete le uova con il parmigiano e una presa di sale e di pepe, unite il latte e lavorate velocemente il composto fino a farlo diventare gonfio e spumoso.

- Distribuite il composto di uova nella padella, spolverate con un po' di peperoncino e fate cuocere per 15 minuti circa, girando la frittata a metà cottura.

Uova, frittate e crêpes





41 Omelette ghiotte ai sapori robusti

🕒 25 min. 🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 2 peperoni rossi
- ▶ 60 g di pomodorini
- ▶ 280 g di wurstel
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una padella antiaderente versate un fondo di olio e fate imbiondire l'aglio, quindi aggiungete i pomodori tagliati a spicchi e i peperoni mondati e ridotti a tocchetti. Salate, pepate e cuocete con il coperchio per circa 15 minuti.

● Trascorso questo tempo unite i wurstel affettati e un ciuffo di aneto tritato e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

● Preparate le omelette: sbattete le uova con il parmigiano e un pizzico di sale e di pepe e lavorate bene il composto, fino a farlo diventare soffice e spumoso.

● Versate 1/4 del composto in una padella antiaderente con un fondo di olio e preparate una prima omelette; appena sarà cotta da un lato, farcitela con un po' di ripieno ai wurstel e peperoni e chiudetela a portafoglio; toglietela dal fuoco e tenetela in caldo.

● Ripetete l'operazione per altre 3 volte e servite le omelette ben calde.



Uova, frittate e crêpes



42 Girelline di frittata al caviale di pomodoro

🕒 40 min. 🍳 30 min. + 30 min.



Ingredienti

- 4 uova
- 1 peperone rosso
- 800 g di pomodori
- 1 scalogno
- 10 g di zucchero di canna
- 20 g di capperi sotto sale
- 40 g di parmigiano grattugiato
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Arrostite i peperone in forno caldo a 200°C per 20 minuti, quindi chiudetelo in un sacchetto di carta o in una ciotola incoperchiata e lasciatelo intiepidire per circa mezzora; poi sbucciatelo, eliminate i semi e tagliatelo a pezzetti.

• In una padella con un fondo d'olio fate appassire lo scalogno, unite i pomodori tagliati a dadini e lo zucchero e cuocete per 5 minuti. Unite il peperone, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura per qualche minuto; togliete dal fuoco e aggiungete i capperi dissalati e un ciuffo di prezzemolo; infinate frullate la salsa.

• Sbattete le uova in una terrina con parmigiano, sale e pepe. In un'ampia padella antiaderente versate un filo d'olio e metà delle uova e cuocete la frittata; poi con il composto rimasto preparate un'altra frittata. Adagiate le frittate su un piano, cospargetele con il caviale al pomodoro, arrotolatele con delicatezza, tagliatele a fette e servitele.

Uova, frittate e crêpes





43 Frittata morbida ai fiori di zucca

🕒 15 min. 🍳 50 min.



Ingredienti

- 4 uova
- 6 fiori di zucca
- 4 zucchine
- 2 patate
- 1 dl di latte
- 20 g di pangrattato
- 40 g di emmental
- 40 g di pecorino
- prezzemolo
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Lavate le patate, mettetele in una pentola con acqua fredda e fate cuocere per circa 20 minuti dall'ebollizione; lasciate raffreddare, quindi sbucciate le patate e riducetele in purea

● Mondate le zucchine, lavatele, tagliatele a rondelle sottili e versatele in una padella con un fondo di olio. Fatele saltare a fiamma viva per qualche istante, poi bagnatele con poca acqua, regolate di sale e lasciate stufare per una decina di minuti. Aggiungete i fiori di zucca tagliati a striscioline e fate appassire per pochi istanti; a fiamma spenta unite qualche foglia tritata di prezzemolo.

● In una terrina sbattete bene le uova con l'emmental grattugiato, il pecorino, e una presa di sale. Mescolate le zucchine alla purea di patate, unite il latte, poi incorporate le uova. Versate il composto in una pirofila da forno unta di olio, livellate bene la superficie e cospargetela con il pangrattato. Cuocete in forno a 180°C per 20 minuti circa.

Uova, frittate e crêpes





44 Frittata rustica porri e prosciutto

🕒 15 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 2 porri grandi
- ▶ 200 g di prosciutto cotto a fette spesse
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 0,6 dl di latte
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i porri e affettateli finemente, quindi metteteli a rosolare in una padella dove avrete fatto fondere una noce di burro. Regolate di sale e di pepe, incoperchiate e fate stufare per 10 minuti; a cottura ultimata lasciate intiepidire.

● In una terrina sbattete le uova assieme al latte e al parmigiano; regolate di sale e pepe, quindi aggiungete il prosciutto cotto grossolanamente tritato.

● Unite anche i porri e mescolate bene, quindi trasferite il composto in una pirofila da forno spennellata con una noce di burro fuso.

● Mettete in forno già caldo a 180°C e lasciate cuocere per circa mezzora, o fino a che la frittata non risulterà ben cotta; nel caso in cui la superficie tendesse a dorarsi troppo, coprite la pirofila con un foglio di alluminio.



Uova, frittate e crêpes



45 Frittata genuina ai sapori di campagna

🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 1 verza
- 1 porro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate la verza, tagliatela in quattro parti e sbollentatela in acqua leggermente salata per qualche minuto, quindi scolatela e tagliatela a fettine.

● Nel frattempo mondate il porro, affettatelo e fatelo appassire in una padella dove avrete scaldato un fondo d'olio; quando la verza sarà pronta unitela al porro, regolate di sale e di pepe e lasciate insaporire per qualche altro minuto, quindi fate intiepidire.

● In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale e una spolverata di pepe; lavorate il composto fino a che non risulterà soffice e spumoso, quindi aggiungetevi le verdure, riversate il composto nella padella con un filo d'olio e distribuitelo uniformemente.

● Fate cuocere la frittata a fuoco moderato con il coperchio per circa 10 minuti, quindi rovesciatela con l'aiuto del coperchio e portatela a cottura.



Uova, frittate e crêpes



46 Frittata ortolana alle verdure tricolore

🕒 25 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 200 g di funghi champignon
- 100 g di asparagi
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla
- 60 g di caciocavallo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Pulite accuratamente i funghi con un panno umido e tagliateli a lamelle. Mondate il peperone eliminando il picciolo, i filamenti interni e i semi e riducetelo a pezzetti. Pulite gli asparagi privandoli della parte dura dei gambi e lessateli in acqua bollente leggermente salata, per 10-15 minuti quindi scolateli e tagliateli.

● In una padella antiaderente fate rosolare la cipolla tritata, poi unite i funghi e il peperone; salate, pepate e cuocete per circa 15 minuti, lasciando evaporare l'acqua di vegetazione dei funghi; negli ultimi minuti di cottura unite gli asparagi e lasciate insaporire.

● Intanto in una terrina sbattete bene le uova con una presa di sale e di pepe.

● Unite il composto di uova alle verdure e lasciate cuocere la frittata per circa 10 minuti; quando inizierà a staccarsi dal fondo, giratela con l'aiuto di un coperchio, spolverate con il caciocavallo a scaglie e portate a cottura.

Uova, frittate e crêpes





47 Frittata in sandwich al pollo e formaggio

🕒 25 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 280 g di petto di pollo
- 2 pomodori
- 160 g di mozzarella
- 120 g di fontina
- 20 g di parmigiano grattugiato
- prezzemolo
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Tagliate il pollo a tocchetti e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio; salate e pepate; quando mancano 5 minuti alla fine della cottura unite una noce di burro e i pomodori tagliati a dadini e scolati dal liquido di vegetazione; se necessario regolate di sale e pepe e lasciate raffreddare.

● In una terrina sbattete le uova con il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe. Dividete il composto a metà e cuocete due frittate in un'ampia padella antaderente con un fondo di olio.

● Quando il pollo si sarà intiepidito unite del prezzemolo spezzettato, la mozzarella e la fontina tagliate a dadini.

● In una pirofila rotonda foderata di carta da forno stendete una frittata, distribuite sopra la farcitura al pollo, coprite con la seconda frittata e disponete in forno caldo a 180°C per 5 minuti, in modo che i formaggi si sciolgano. Servite la frittata ben calda tagliata a fette.

Uova, frittate e crêpes





48 Frittata di spaghetti con piselli e spinaci

🕒 10 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 160 g di spaghetti
- 500 g di piselli
- 200 g di spinaci già puliti
- 1 scalogno
- 40 g di parmigiano grattugiato
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Cuocete al dente gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo lessate gli spinaci per una decina di minuti in poca acqua salata. Scolate sia la pasta che gli spinaci e tagliuzzate il tutto; condite con un filo d'olio.

● Mondate lo scalogno, tritatelo e fatelo rosolare in una padella antiaderente con un po' di olio, poi versatevi i piselli sgranati e fate cuocere per circa 10 minuti unendo, se necessario, poca acqua; infine aggiungete gli spinaci e la pasta e lasciate insaporire per un paio di minuti.

● Sbattete le uova con il parmigiano, regolate di sale e di pepe e unite qualche foglia tritata di basilico. Unite al composto la pasta ai piselli e spinaci e mescolate bene.

● In un'ampia padella fate scaldare un filo d'olio, versatevi il composto preparato e portate a cottura da entrambi i lati.



Uova, frittate e crêpes



49 Doppia frittata con ripieno ai broccoli

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 6 uova
- ▶ 400 g di broccoli
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate i broccoli, divideteli in cimette e lessateli per 10 minuti in abbondante acqua salata. In una padella con un po' di olio fate insaporire lo scalogno tritato, poi versate i broccoli e fateli saltare per 5 minuti, salate e spolverate a fine cottura con un po' di peperoncino. Fate raffreddare, unite circa 40 g di parmigiano e amalgamate gli ingredienti.

- In una terrina sbattete le uova con il parmigiano rimasto e un pizzico di sale e di pepe. Versate 1/2 del composto in una padella antiaderente nella quale avrete versato un filo d'olio e cuocete la frittata da entrambi i lati; con il composto rimasto preparate un'altra frittata.

- In una pirofila rotonda rivestita di carta da forno stendete una frittata, adagiatevi sopra il composto di broccoli e parmigiano, coprite con la seconda frittata e infornate in forno caldo a 180°C per circa 5 minuti. Servite a fette.



Uova, frittate e crêpes



50 Rotolini sfiziosi di frittata al pesto

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 uova
- ▶ 120 g di pesto alla genovese
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sbattete le uova in una terrina insieme al parmigiano, sale e pepe. In una padella antiaderente versate poco olio e il composto di uova.

- Quando la frittata inizia a solidificarsi, staccatela dal fondo e giratela dall'altro lato (aiutatevi con un coperchio o con un piatto).

- Stendete la frittata, cospargetela con il pesto, quindi arrotolatela con delicatezza e tagliatela a fette.

- Disponete i rotolini in una pirofila foderata con carta da forno e fate cuocere per 5 minuti a 180°C.



Uova, frittate e crêpes



51 Frittatina casereccia di fagiolini e patate

🕒 15 min. 🍳 45 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 300 g di fagiolini
- 2 patate
- 160 g di scamorza
- 30 g di pesto alla genovese
- 40 g di parmigiano grattugiato
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mettete a lessare separatamente i fagiolini mondati e le patate; fate cuocere i primi per 15 minuti, le seconde per una ventina di minuti, quindi scolateli. Tagliate i fagiolini a pezzetti; sbucciate le patate e riducetele a listarelle.

● In una padella con un fondo di olio saltate velocemente le verdure in modo da farle insaporire, poi aggiungete il pesto e qualche foglia di prezzemolo tritato.

● Sbattete le uova con una presa di sale, un po' di pepe e il parmigiano; aggiungete la scamorza a dadini, e le verdure e mescolate bene; versate il composto in una pirofila da forno unta con un filo d'olio.

● Mettete in forno caldo a 180°C e fate cuocere per circa mezzora, coprendo con un foglio di alluminio nel caso in cui la frittata tenda a scurirsi troppo. Servite la frittata alla temperatura che preferite e tagliata a spicchi.

Uova, frittate e crêpes





52 Frittata del contadino alle verdure miste

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 2 zucchine
- 2 carote
- 1 peperone rosso
- 400 g di zucca
- 80 g di emmental
- 40 g di parmigiano grattugiato
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Lavate le verdure, quindi private le zucchine delle estremità e tagliatele a rondelle sottili, pelate le carote e riducete anch'esse a rondelle, private il peperone del picciolo, dei semi e dei filamenti interni e tagliatelo a listarelle, sbucciate la zucca e affettatela.

- Scottate per qualche minuto le verdure in acqua salata bollente, quindi scolatele e trasferitele in una padella con un fondo di olio; regolate di sale e pepe, profumate con del timo tritato e lasciate insaporire per qualche minuto.

- Sbattete le uova con una presa di sale e un pizzico di pepe, unite il parmigiano e lavorate bene il composto.

- Versate le uova nella padella con le verdure e cuocete la frittata a fiamma bassa per circa 10 minuti; giratela con l'aiuto di un coperchio, distribuite sulla superficie l'emmental grattugiato e portate a cottura; servite la frittata calda o tiepida.

Uova, frittate e crêpes





53 Involtini di frittata ai freschi sapori



Ingredienti

- 6 uova
- 4 pomodori
- 200 g di ricotta
- 20 di parmigiano grattugiato
- 0,4 dl di latte
- 60 g di pecorino
- basilico
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

🕒 10 min. 🍳 15 min.



● In una terrina sbattete le uova con il latte, regolate di sale e pepe e lavorate bene il composto; quando sarà omogeneo e spumoso, versatelo in una padella antiaderente, unta con un filo di olio.

● Cuocete bene la frittata su entrambi i lati e, non appena sarà cotta, disponetela su un piano; distribuite sulla superficie la ricotta, lavorata con il parmigiano, un pizzico di sale e di noce moscata, 2 pomodori tagliati a dadini e il pecorino a scaglette sottili.

● Arrotolate la frittata, avvolgetela in un foglio di carta alluminio e passatela in forno preriscaldato a 180°C; cuocetela per circa 10 minuti, in modo da far sciogliere i formaggi e amalgamare i sapori, quindi lasciatela intiepidire.

● Servite la frittata a fette, completate con foglioline di basilico e accompagnate con i pomodori rimasti, tagliati a dadini e conditi con una presa di sale, un filo d'olio e una spolverata di pepe.

Uova, frittate e crêpes





54 Mini kebab di polpette alle uova e prosciutto

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 6 uova
- 100 g di prosciutto cotto a cubetti
- 80 g di pangrattato
- 60 g di pecorino
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- 40 g di farina
- prezzemolo
- olio per friggere
- sale, pepe

● In una ciotola lavorate bene il pangrattato con il pecorino grattugiato, il parmigiano, l'aglio sbucciato e tritato finemente e il prezzemolo spezzettato.

● Aggiungete le uova leggermente sbattute, regolate di sale e di pepe e mescolate fino a che non avrete ottenuto un impasto piuttosto omogeneo e consistente, quindi incorporate anche i dadini di prosciutto.

● Con le mani leggermente bagnate andate a formare con il composto tante polpettine dalla forma allungata, che passerete via via nella farina.

● Friggete le polpette ottenute in abbondante olio caldo e, non appena saranno ben cotte e dorate, mettetele ad asciugare su carta assorbente; quindi infilatele negli spiedini e servitele.



Uova, frittate e crêpes



55 Fagottini di crêpes alla boscaiola

🕒 30 min. 🍳 20 min. + 30 min.



Ingredienti

- 2 uova
- 120 g di farina
- 1,6 dl di latte
- burro
- sale, pepe

Per il ripieno

- 400 g di spinaci
- 2 salsicce
- 60 g di fontina
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 2 dl di besciamella
- burro
- sale, pepe

● Mondate gli spinaci e sbollentateli in acqua salata, quindi scolateli e sminuzzateli. Spellate la salsiccia, sbriciolatela e mettetela a rosolare in una padella con una noce di burro, quindi unite gli spinaci, regolate di sale e di pepe e lasciate insaporire; a fiamma spenta unite metà parmigiano e la fontina a dadini.

● Sbattete le uova con una presa di sale, quindi unite gradualmente la farina, stemperata con il latte; mescolate bene la pastella, quindi lasciatela riposare mezzora. Ungete un padellino con un po' d'olio, versate al centro un po' di pastella e distribuitela. Cuocete la crêpe da entrambi i lati, quindi ripetete l'operazione con il resto della pastella, impilandole le crêpes su un piatto.

● Sistemate al centro delle crêpes un po' di ripieno, richiudetele a fagottino e fermatele con dello spago; sistematele in una pirofila imburrata, cospargetele con la besciamella e il parmigiano e fatele gratinare per 10 minuti a 180°C.

Uova, frittate e crêpes





56 Crêpes con speck, gorgonzola e rucola

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 30 min.



Ingredienti

- ▶ 2 uova
- ▶ 120 g di farina
- ▶ 1,6 dl di latte
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

Per il ripieno

- ▶ 160 g di gorgonzola piccante
- ▶ 80 g di mascarpone
- ▶ 120 g di speck
- ▶ 60 g di rucola

● In una ciotola diluite la farina con il latte, poi unite le uova sbattute con un pizzico di sale e di pepe e mescolate bene il composto; fatelo riposare mezzora.

● In una padella con un po' di burro versate un mestolino di pastella e distribuitela su tutta la superficie. Cuocete la crêpe su entrambi i lati, quindi sistemata su un piatto; con lo stesso procedimento preparate le altre crêpes, impilandole via via sul piatto.

● Riducete il gorgonzola a cubetti, versatelo in una terrina e unitelo al mascarpone; mescolate bene, in modo da ottenere una crema piuttosto omogenea. Sistemate le crêpes su un piano e distribuite su ognuna un po' di crema ai formaggi, qualche fettina di speck e un ciuffetto di rucola.

● Piegate le crêpes a portafoglio, disponetele in una teglia imburata e mettetele in forno a 180°C per 5 minuti, da far fondere bene la crema al gorgonzola.

Uova, frittate e crêpes





57 Pancakes soffici alla ricotta con bacon

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 240 g di ricotta
- 200 g di bacon
- 2 uova
- 100 g di farina
- 1,2 dl di latte
- 4 g di lievito per torte salate
- olio di semi
- sale

● Sbattete i tuorli incorporando lentamente la ricotta e il latte; unite la farina, un pizzico di sale e il lievito e amalgamate bene gli ingredienti. Montate infine gli albumi a neve e uniteli al composto, mescolando con delicatezza.

● In una padellina antiaderente scaldate un filo d'olio e versatevi 4 mestoli di pastella, utilizzando circa 1/4 del composto; fate cuocere per circa 2 minuti, quindi girate e completate la cottura. Ripetete l'operazione con il resto della pastella per altre 3 volte, così da ottenere 16 pancakes.

● Nel frattempo, in un'altra padella antiaderente fate rosolare il bacon senza l'aggiunta di altri grassi, in modo che diventi croccante.

● Quando tutti i pancakes saranno pronti, impilatene 4 su ogni piatto, alternando ogni pancake con le fette di bacon, e portate subito in tavola.



Uova, frittate e crêpes



58 Crespelle nutrienti della pausa pranzo

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 30 min.



Ingredienti

- 2 uova
- 120 g di farina
- 1,6 dl di latte
- burro
- sale, pepe

Per il ripieno

- 2 pomodori
- 1/2 cespo di gentile verde
- 120 g di prosciutto cotto
- 120 g di emmental a fette

● In una terrina sbattete le uova con un pizzico di sale. In un altro recipiente versate la farina e lentamente diluitela con il latte. Unite i due composti e mescolate bene, aggiungendo un pizzico di pepe.

● Fate riposare il composto per 30 minuti, coprendo il contenitore con la pellicola trasparente.

● Ungete una padella antiaderente con un velo di burro, fatela riscaldare, poi versate un po' di pastella distribuendola bene. Quando la superficie della crespella è dorata, voltatela e cuocetela dall'altro lato. Ripetete il procedimento per le altre crespelle.

● Farcite le crespelle con l'insalata, i pomodori, il prosciutto e il formaggio.



Uova, frittate e crêpes



59 Crêpes bretoni con pepite di salmone

🕒 20 min. 🍳 15 min. + 1 h



Ingredienti

- 2 uova
- 200 g di farina di grano saraceno
- 40 g di farina
- 2 dl di latte
- burro
- sale

Per accompagnare

- 200 g di salmone in tranci
- 40 g di uova di salmone
- 2,4 dl di panna acida
- 1 dl di vino bianco secco
- 1 limone
- erba cipollina
- aneto
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una ciotola setacciate le due farine e unite il latte e 2 dl di acqua a filo; aggiungete le uova sbattute, salate e amalgamate bene gli ingredienti, quindi fate riposare in frigo per un'ora.

● In un padellino con un po' di burro fuso versate un mestolo di pastella e fatela distribuire; cuocete la crêpe da entrambi i lati, sistematala su un piatto e proseguite a preparare le altre crêpes, fino a che non avrete esaurito la pastella.

● Tagliate il salmone a bocconcini e rosolatelo velocemente in una padella con un fondo di olio; salate, pepate, sfumate con il vino e portate a cottura.

● Sistemate le crêpes nei piatti da portata, dando loro la forma che preferite; accompagnatele con bocconcini e uova di salmone e con la scorza di un limone, tagliata a dadini. Completate servendo a parte la panna acida condita con un pizzico di sale e con un trito di aneto ed erba cipollina.

Uova, frittate e crêpes





60 Prelibatezza di crêpes ai cuori di carciofo

🕒 20 min. 🗑️ 20 min. + 30 min.



Ingredienti

- ▶ 2 uova
- ▶ 160 g di farina
- ▶ 3,2 dl di latte
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

Per il ripieno

- ▶ 400 g di cuori di carciofi
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 160 g di fontina
- ▶ 0,6 dl di latte
- ▶ 1 dl di besciamella
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ prezzemolo
- ▶ menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una ciotola amalgamate la farina con il latte, poi unite le uova sbattute e regolate di sale e pepe; mescolate bene il composto e fatelo riposare mezz'ora.

● Versate i carciofi tagliati a fettine sottili in una padella dove avrete fatto imbiondire l'aglio; regolate di sale e di pepe e lasciateli trifolare per una dozzina di minuti. A fine cottura eliminate l'aglio e unite del prezzemolo e della menta, quindi tritate tutto grossolanamente. Versate il composto in una terrina, unite la fontina a dadini, il parmigiano, il latte e la besciamella e mescolate bene.

● Ungete un padellino, versate al centro un mestolo di pastella e distribuitelo su tutta la superficie. Cuocete la crêpe su entrambi i lati, quindi con lo stesso procedimento preparate le altre, impiandole via via su un piatto. Farcite le crêpes con la salsa ai carciofi, disponetele in una pirofila unta con olio e scaldatele per 5 minuti a 180°C in forno caldo, quindi servite subito.

Uova, frittate e crêpes





61 Crêpes spesse pollo e verdure al forno

🕒 20 min. 🍳 30 min. + 30 min.



Ingredienti

- 2 uova
- 160 g di farina
- 3,2 dl di latte
- olio extravergine d'oliva
- sale

Per il ripieno

- 320 g di petto di pollo
- 1 peperone rosso
- 100 g di friggirelli (peperoncini verdi dolci)
- 2 zucchine
- 600 g di patate
- 80 g di mini pannocchie
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una ciotola stemperate la farina con il latte, unite le uova sbattute con sale e pepe e mescolate; coprite con della pellicola e fate riposare per mezzora.

● Lessate il pollo in acqua leggermente salata, quindi scolatelo e tagliatelo a listarelle. Mondate le verdure, quindi riducete i peperoni a tocchetti, le patate a cubetti e le zucchine a rondelle. Sistemate le patate in una teglia unta con olio, condite con sale, pepe e cuocete in forno caldo a 180°C per 15 minuti; poi unite le altre verdure e i friggirelli, regolate di sale e di pepe e cuocete per 25 minuti.

● Scaldate un filo d'olio in un padellino, versate al centro 1/4 della pastella e distribuitela su tutta la superficie. Cuocete la crêpe su entrambi i lati; procedete allo stesso modo per la pastella rimasta. Farcite le crêpes con un po' di verdure, qualche pannocchia tagliata a metà e un po' di pollo; chiudetele a portafoglio e servite insieme con le verdure rimaste.

Uova, frittate e crêpes





62 Pancakes gustosi farciti ai funghi porcini

🕒 15 min. 🍳 20 min. + 30 min.



Ingredienti

- ▶ 2 uova
- ▶ 200 g di farina
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 60 g di scamorza
- ▶ 200 g di funghi porcini
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 4 g di lievito per torte salate
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ olio di semi
- ▶ sale

Per accompagnare

- ▶ 100 g di funghi porcini
- ▶ 120 g di taccole
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate accuratamente i funghi e affettateli a lamelle. In una padella antiaderente fate soffriggere l'aglio intero, quindi aggiungete i funghi, salate, pepate e cuocete con il coperchio per circa 10 minuti; a fiamma spenta eliminate l'aglio e insaporite con prezzemolo tritato.

● Sbattete le uova incorporando lentamente il latte, la farina, 2 cucchiari di olio d'oliva e il lievito; lavorate il composto fino a ottenere una pastella densa e omogenea, quindi fatela riposare per mezzora, coperta dalla pellicola trasparente. Trascorso questo tempo unite alla pastella i funghi e la scamorza a dadini.

● Ungete una padella antiaderente con olio di semi e versate al centro 4 mestoli di composto (per circa 1/4 di pastella); cuocete per un paio di minuti, girate i pancakes e portateli a cottura. Proseguite con il resto della pastella in modo da ottenere 16 pancakes e serviteli con un contorno di funghi affettati sottilmente, cipolla e taccole sbollentate.

Uova, frittate e crêpes





63 Spuntino di crêpes in farciture classica

🕒 30 min. 🍳 10 min. + 30 min.



Ingredienti

- 2 uova
- 160 g di farina
- 3,2 dl di latte
- burro
- sale, pepe

Per il ripieno

- 2 zucchine
- 160 g di prosciutto crudo
- 100 g di fontina
- 40 g di ricotta salata
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Mondate le zucchine e riducetele a listarelle, quindi rosolatele velocemente in olio caldo; salatele, pepatele e insaporitele con un po' di prezzemolo.

• In una ciotola stemperate la farina con il latte, unite le uova sbattute con un pizzico di sale e di pepe e mescolate; coprite la pastella con della pellicola e lasciatela riposare per mezzora.

• In una padella unta con poco olio caldo versate un po' di pastella e distribuitela su tutta la superficie. Cuocete la crêpe su entrambi i lati, quindi sistematela su un piatto e tenetela in caldo; con lo stesso procedimento preparate le altre crêpes, impilandole sul piatto.

• Farcite quindi le crêpes: disponete su ognuna un po' di prosciutto, qualche listarella di zuccina e un po' di fontina tagliata a fettine sottili; aggiungete una grattugiata di ricotta salata e qualche foglia di prezzemolo e arrotolate le crêpes, quindi servitele subito.

Uova, frittate e crêpes





64 Kebab di crêpes ai bocconcini di pollo

⌚ 30 min. 🍰 15 min. + 30 min.



Ingredienti

- 2 uova
- 160 g di farina
- 3,2 dl di latte
- burro
- sale, pepe

Per il ripieno

- 400 g di petto di pollo
- 1 dl di vino bianco secco
- 1 cipollotto
- 4 pomodori
- 40 g di farina
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● In una ciotola stemperate la farina con il latte, unite le uova sbattute con un pizzico di sale e di pepe e mescolate; coprite la pastella con della pellicola e lasciatela riposare per mezzora.

● Fate fondere un po' di burro in una padella antiaderente, versate un mestolino di pastella e distribuitela uniformemente; cuocete la crêpe da entrambi i lati, quindi sistematala su un piatto e ripetete con il resto della pastella.

● In una padella a parte fate appassire il cipollotto tritato, aggiungete il pollo tagliato a bocconcini e infarinato e lasciatelo dorare; sfumate con il vino e, quando sarà evaporato, unite i pomodori a dadini. Regolate di sale e di pepe, fate insaporire, poi togliete dal fuoco e unite un trito di prezzemolo.

● Farcite le crêpes con il sugo al pollo, quindi arrotolatele, sistematele in una pirofila unta di olio e scaldatele a 180°C per circa 5 minuti; servite subito.

Uova, fritte e crêpes





65 Crêpes abbrustolite con listarelle di verdure

🕒 15 min. 🍳 30 min. + 30 min.



Ingredienti

- 2 uova
- 160 g di farina
- 3,2 dl di latte
- burro
- sale, pepe

Per il ripieno

- 4 zucchine
- 1 peperone rosso
- 2 pomodori
- 1 cipollotto
- peperoncino
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una ciotola versate la farina e aggiungete a filo il latte in modo da non creare grumi, unite le uova sbattute con un pizzico di sale e pepe e mescolate bene; coprite la pastella con della pellicola e lasciatela riposare per mezzora.

● Versate un mestolino di pastella in una padella imburata e distribuitela uniformemente; cuocete la crêpe da entrambi i lati, disponetela su un piatto e proseguite con il resto della pastella. In una padella a parte fate rosolare il cipollotto affettato, quindi aggiungete il peperone e le zucchine mondati e tagliati a listarelle; cuocete per 10 minuti e unite i pomodori affettati. Regolate di sale e di pepe, spolverate con peperoncino e fate insaporire altri 5 minuti.

● Distribuite sulle crêpes il ripieno alle verdure, ripiegatele, disponetele in una pirofila unta di olio e scaldatele a 180°C per circa 5 minuti; servite le crêpes ben calde, guarnendo con erba cipollina.



Uova, frittate e crêpes



66 Crêpes ai gamberetti in fior di crema

🕒 30 min. 🍳 15 min. + 1 h



Ingredienti

- 2 uova
- 200 g di farina di grano saraceno
- 40 g di farina
- 2 dl di latte
- burro
- sale

Per il ripieno

- 600 g di code di gamberetti
- 240 g di mascarpone
- 240 g di formaggio fresco cremoso
- 1 dl di panna fresca
- 2 spicchi d'aglio
- 0,2 dl di Marsala
- aneto
- burro
- sale, pepe

● In una ciotola setacciate le due farine e unite il latte e 2 dl di acqua a filo; unite le uova leggermente sbattute, salate e amalgamate bene gli ingredienti, quindi fate riposare in frigo per un'ora.

● In un padellino con un po' di burro fuso versate un mestolo di pastella e fatela distribuire; cuocete la crêpe da entrambi i lati, sistematala su un piatto e proseguite a preparare le altre crêpes, fino a che non avrete esaurito la pastella.

● In una padella con una noce di burro fate dorare l'aglio e unite i gamberetti; salate e sfumate con il Marsala. In una ciotola versate la panna e i formaggi e sbattete il composto in modo da farlo diventare soffice, regolate di sale e pepe, quindi unite metà dei gamberetti e un po' di aneto tritato.

● Farcite ogni crêpes con la crema e arrotolatela su se stessa; sistemate le crêpes nei piatti, completate con i gamberetti e un ciuffo di aneto e servite.

Uova, frittate e crêpes





67 Crêpes sofisticate alle uova di salmone

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- 2 uova
- 160 g di farina
- 3,2 dl di latte
- burro
- sale, pepe

Per guarnire

- 100 g di uova di salmone
- 1 dl di panna acida
- 1 limone
- 1 arancia
- aneto
- sale, pepe

● In una ciotola versate la farina e aggiungete a filo il latte in modo da non creare grumi, unite le uova sbattute con un pizzico di sale e di pepe e mescolate bene; coprite la pastella con della pellicola e lasciatela riposare per mezz'ora in un luogo fresco.

● In un padellino antiaderente fate fondere un pezzettino di burro, quindi versate un mestolo di pastella e distribuitela sulla superficie. Cuocete la crêpe da entrambi i lati, quindi toglietela dalla padella e tenetela in caldo.

● Ripetete l'operazione preparando le altre crêpes, ungendero via via il padellino con altro burro, fino a che non avrete esaurito la pastella.

● In ogni piatto disponete alcune crêpes piegate in 4 e conditele con un po' di uova di salmone e una generosa cucchiata di panna acida; completate con una fetta di limone e una di arancia e un ciuffetto di aneto e servite.



Uova, frittate e crêpes



68 Torrette di crêpes radicchio e mozzarella

🕒 25 min. 🍳 20 min. + 30 min.



Ingredienti

- 2 uova
- 160 g di farina
- 3,2 dl di latte
- burro
- sale, pepe

Per la farcitura

- 2 cespi di radicchio rosso
- 400 g di mozzarella di bufala
- 1 scalogno
- 80 g di parmigiano grattugiato
- 2 dl di besciamella
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una ciotola versate la farina e aggiungete a filo il latte in modo da non creare grumi, unite le uova sbattute con un pizzico di sale e di pepe e mescolate bene; coprite la pastella con della pellicola e fate riposare per mezz'ora.

● Tritate lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un fondo di olio; unite il radicchio mondato e affettato, salate, pepate e lasciate stufare per 5 minuti.

● Sciogliete un pezzetto di burro in una padella antiaderente, versate un po' di pastella e distribuitela uniformemente; cuocete la crêpe per un paio di minuti, quindi giratela e portatela a cottura. Ripetete l'operazione con il resto della pastella, impilando via via le crêpes.

● Create 4 "torrette" alternando agli strati di crêpes un po' di radicchio, fette di mozzarella, parmigiano e un velo di besciamella; disponete le torrette su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno caldo a 180°C per 5 minuti.

Uova, frittate e crêpes

