

IN MEZZ'ORA

Per 4 persone • Facile • Preparazione 15 min. + il riposo • Cottura 15 min.

Frittata di zucchine e gamberetti

□ grande padella antiaderente con il coperchio + grande ciotola + frusta a mano

□ 6 uova

□ 200 g di gamberetti crudi, sgusciati e surgelati

□ 300 g di zucchine novelle

□ 1 scalogno

□ 1 ciuffo di basilico

□ 1 ciuffo di menta

□ olio extravergine di oliva

□ sale e pepe

1 Prepara gli ingredienti. Lascia scongelare i gamberetti in frigorifero, togliili dalla confezione, sciacquali velocemente sotto acqua fredda corrente e asciugali. Lava le zucchine, spuntale e tagliale a rondelle di 2-3 mm di spessore. Spella lo scalogno e tritalo; lava le foglie di basilico e menta e spezzettale.

2 Rosola le zucchine. Sguscia le uova nella ciotola, aggiungi i gamberetti, le erbe aromatiche, sale e pepe e sbatti con la frusta. Fai appassire lo scalogno nella padella con 2-3 cucchiai di olio; alza la fiamma e unisci le zucchine. Cuocile per 2-3 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno.

3 Cuoci la frittata. Versa il composto di uova e gamberetti nella padella, mescola velocemente e cuoci a fiamma vivace per 2 minuti. Chiudi con il coperchio e prosegui la cottura per altri 3-4 minuti. Gira la frittata con un movimento deciso in modo che rimanga sul coperchio. Falla scivolare ancora nella padella e cuocila sull'altro lato per 2 minuti. Servila tiepida a spicchi.

i gamberetti

Quelli surgelati e già sgusciati sono molto comodi da tenere in freezer, perché possono essere utilizzati all'istante, in quanto, se aggiunti a sughi o condimenti caldi, non c'è la necessità di lasciarli scongelare. È importante, però, scegliere quelli surgelati crudi (come Gamberi sgusciati, Orogel, 200 g, a € 4): sono decisamente migliori di quelli in vendita, cotti e poi surgelati.



DA BERE:
Pecorino Marramiero,
vino bianco
abruzzese



Così ricca che può
essere servita
come piatto unico

