

Frittata di carciofi, zucchine e patate al forno (ricetta light)



Ecco una frittata che con la varietà di verdure ed aromi richiama tanto le tortillas spagnole in cui son spesso presenti patate e cipolle.

Qui è arricchita dalle zucchine e dai cuori di carciofo per un sapore ancora più ricco.

La cottura al forno permette poi di non esagerare col condimento e mantenerla nei limiti della cucina *light!*

Come sempre, se scappa un po' più di cipolla, zuccina o carciofo, non preoccupiamoci: la conta delle calorie non si rovinerà di molto.

Certo la porzione è già abbondante; il problema è riuscire a mangiarla tutta!

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per persona:

cuori di carciofo (in conserva)	g.	85
patate (già lessate)	g.	50
cipolla rossa, piccola	pz.	1
aromi misti (p.e. basilico, prezzemolo, coriandolo o rucola)	CT.	2
uova medie	pz.	2
caprino fresco	g.	75
sale		QB.
zucchina	g.	90
olio EVO	ct.	2
peperoncino sminuzzato		Ad. Lib.
teglia da forno (ca. cm ³ 1'000)		

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 160° C. Bagnare con acqua un foglio di carta forno, stropicciarlo e distenderlo in una teglia.

Scolare i cuori di carciofo dalla scatola, asciugarli e tagliarli a pezzi. Sbucciare e affettare le patate (già lessate), tagliare a pezzetti la cipolla.

Sciacquare le erbe aromatiche, asciugarle con un canovaccio o della carta da cucina e tritarle grossolanamente.

In una ciotola sbattere, eventualmente con una frusta, uova, caprino e sale. Aggiungere le verdure e gli aromi già preparati e mescolare.

Travasare nella teglia rivestita di carta forno, pareggiare e tenere brevemente da parte.

Tagliare le zucchine (col coltello o, meglio con una mandolina) a lunghe fette sottili oppure, se si preferisce, a rondelle.

Condirle con l'olio d'oliva, il peperoncino e il sale e disporle a coprire il contenuto della teglia.

Infornare e lasciar cuocere per una ventina di minuti.

Quindi alzare la temperatura da 160°C a 200°C e far dorare per un ulteriore quarto d'ora.

Sfornare, lasciar riposare alcuni minuti e poi servire caldo.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Volendo avere già pronto il pranzo per il giorno seguente, raddoppiare le dosi indicate: questa frittata è ottima, anche fredda, il giorno dopo!*
- *Sebbene non strettamente necessario, un pizzico di bicarbonato (ma veramente un pizzico!) renderà la frittata più soffice.*