



Le ricette di Santina

Frittata di cipolle

(per quattro persone)

Tempo di realizzazione circa 15 minuti.

Ingredienti:

- ❖ 4-5 cipolle
- ❖ 4-5 uova
- ❖ 4 cucchiai di formaggio grattugiato
- ❖ un cucchiaio olio di oliva
- ❖ olio di semi di girasole
- ❖ prezzemolo
- ❖ sale



Sbucciate quattro o cinque cipolle sì da ricavarne circa 400 gr una volta pulite. Tagliatele a fettine e metterle ad appassire a fuoco lento in una padella antiaderente dove avrete messo un bicchiere d'acqua e salate quanto basta. Intanto che la cipolla appassisce rompete in un'insalatiera quattro uova di campagna (o comunque a pasta rossa), sbatterle con una forchette ed aggiungete del formaggio grattugiato sino a formare una crema molto liquida. Aggiungete anche un pizzico di sale (senza esagerare), un cucchiaio di olio di oliva, qualche foglia di prezzemolo ben tritata. Una volta che la cipolla è ben appassita (non deve rosolare) e l'acqua si sarà asciugata aggiungete, nella stessa padella, un fondo di olio di semi (girasole o mais) mettete a fuoco medio e aspettate che soffrigga. Quindi mettete sopra l'impasto di uova, grattugiato ecc. ed amalgamate con forchetta e cucchiaio. Ogni tanto alzate i bordi della frittata e smuovetele nella padella (come fanno i cuochi in televisione). Una volta rosolata da una parte giratela in un piatto da pizza e rimetterla nella padella nel cui fondo avrete aggiunto un'ulteriore cucchiaio di olio di semi. Aspettate che rosali anche la seconda parte e poi fatela scivolare in un piatto idoneo (da pizza).

Avrete così ottenuto una frittata dolcissima che, malgrado i suoi componenti, piace molto anche ai bambini.