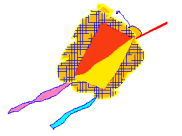




LE RICETTE



Frittata al forno con verdure

Ingredienti (per 10 bambini):

- 400 gr. di uova (7-8 uova)
- 150 gr. di parmigiano
- 250 gr. di ricotta
- 300 - 500 gr. di verdura (spinaci o bietola o zucchine o carote...)
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Pangrattato q.b.
- Sale q.b.



Procedimento:

Cuocere le verdure stufandole con poca acqua oppure al vapore. La cottura può essere evitata se si pensa che sia sufficiente la successiva cottura in forno. Tritate finemente le verdure cotte (o crude). Lavare le uova sotto l'acqua corrente. A parte sbattere l'uovo, il parmigiano, il sale ed eventualmente il pangrattato (soprattutto se le verdure sono acquose). Aggiungete le verdure tritate e la ricotta. Mettere il composto in una teglia da forno cosparsa di pangrattato e pochissimo olio. Infornare a temperatura media e far cuocere per circa 15-20 minuti. Se gradito a fine cottura si può cospargere la frittata con prezzemolo tritato.

A scelta è possibile sostituire la ricotta con una besciamella.