



FRITTATA DI CARCIOFI LIGHT

Difficolt: Facile



Buon pomeriggio,

oggi vi lascio la ricetta di una frittata light con i carciofi, leggera si, ma anche molto gustosa. Se volete potete farla con tantissime altre verdure, come le zucchine, le cipolle, i fagiolini ... potete aggiungere un bocconcino di mozzarella light, insomma con un p di fantasia, create la vostra frittata light preferita!!! ;)

- carciofi cuori surgelati 300gr.
- parmigiano 1 cucchiaio
- uova 4
- latte mezzo bicchiere
- olio EVO 2 cucchiali
- sale

Lessate i cuori di carciofi in un pentolino con acqua salata una volta cotti, lasciateli raffreddare leggermente e tagliuzzateli grossolanamente



insaporirli in padella con 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva



in una ciotolina sbattere le uova con il parmigiano, il sale e il latte
unirvi i carciofi



disporre il tutto dentro una teglia antiaderente, in forno a 200 per circa 30 minuti



Ecco la nostra frittata pronta!
Buon appetito
e alla prossima ricetta ;)



CosaCuciniamo.it