



## FRITTATA DI VERDURE LIGHT

Difficolt: Facile



Alcuni giorni fa avevo in frigo delle verdure e pensando a come potessi cucinarle, non trascurando l'aspetto dietetico, ho provato a fare una frittata; per evitare di soffriggere l'ho cotta al forno, un risultato davvero ottimo. Saporita e succulenta. Buona giornata ciaooooo

Dosi: dosi per 4 persone

- mozzarella 125gr.
- patata 1
- pomodori pachino 10
- uova 6
- zucchine 1
- pepe
- sale

Laviamo e tagliamo a dadini tutte le verdure; mettiamole a cuocere in padella con un bicchiere di acqua (se vediamo che durante la cottura l'acqua finisce, aggiungiamone poca alla volta). Saliamo



Sbattiamo le uova in una ciotola; saliamo e pepiamo  
Riduciamo a dadini il bocconcino di mozzarella e uniamolo alle uova



Non appena cotte le verdure, lasciamole raffreddare leggermente ed aggiungiamo anch'esse alle uova





Trasferiamo il composto in una teglia antiaderente senza aggiungere olio e in forno a 200 per circa 30 minuti





Serviamo...

Ovviamente se la vogliamo meno light, dobbiamo friggere le verdure e cuocere la frittata in padella con dell'olio!

Buon appetito

e alla prossima ricetta ;)

Copyright <http://www.cosacuciniamo.it> 2013 - All Rights Reserved.  
Ricette eseguite e fotografate da Emanuela Anselmi