FRITTATA AL TONNO

The same of the said	4	
Inaredienti	per 4	persone:

- Un peperone rosso,
- 2 filetti di sgombro sott'olio,
- 150g. di tonno sott'olio,
- un mazzetto di prezzemolo,
- 2 spicchi di aglio,
- 5 uova,
- panna (o latte),
- olio,
- sale e pepe.

Scottate il peperone sulla fiamma, spellatelo e tagliatelo a listarelle sottili.

Mondate e lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo finemente con l'aglio.

Fate appassire il trito su fuoco basso con 3 cucchiai di olio, poi unite i filetti di sgombro tritati.

Aggiungete il peperone e lasciate insaporire per 3-4 minuti, sempre a fuoco basso.

A fine cottura unite il tonno sbriciolato e sgocciolato, mescolate e salate leggermente.

In una ciotola sbattete le uova con sale, pepe e 4 cucchiai di panna.

Aggiungete il composto preparato e mescolate.

In una padella antiaderente scaldate due cucchiai di olio.

Versatevi la preparazione e fatela cuocere su fuoco basso per 5 minuti.

Girate la frittata e terminate la cottura.

Servitela tiepida o fredda, accompagnandola con insalata verde o mista.

http://www.ristoreggio.it Realizzata con Joomla! Generata: 8 July, 2025, 17:23