FRITTATA ORTOLANA

Ingredienti per 4 persone:

- 4 uova,
- 1 cucchiaio di farina di grano saraceno,
- 1 peperone rosso,
- 1 cipolla,
- 1 zucchina,
- prezzemolo tritato,
- olio,
- sale,
- pepe.

Tagliate a fettine sottili il peperone, la cipolla e a rondelle la zucchina; ponete le verdure a brasare con l'olio in una padella antiaderente per 15 minuti circa a fuoco dolce e a tegame coperto, avendo cura di mescolare di tanto in tanto.
Sbattete le uova fino a renderle schiumose e unite il sale, il pepe, la farina di grano saraceno ben stemperata e il prezzemolo.
Amalgamate bene e lasciate riposare per 1-2 ore.
Distribuite la verdura in modo unitorme su tutta la superficie della padella, alzate la fiamma e versatevi le uova.
Cuocete la frittata da due lati avendo cura di ungere bene la padella.
La frittata può essere servita calda o fredda.