Frittata cun pisciuri (piselli) - Tempo: 30 minuti - Per 3 persone (211 kcal a porzione) - Sardegna

Categoria : Secondo

Pubblicato da Mary Petrella in 12/12/2010

Ingredienti - Piselli freschi o surgelati 450 g - Uova di gallina 180 g - Uova di gallina (albume) 240 g - Cipolla 150 g - Olio di oliva extravergine 5 g - Prezzemolo tritato 1 cucchiaio - Pepe - Sale **- Frittata cun pisciuri (piselli)**

Preparazione: Mettere l'olio in una padella antiaderente e ungerne il fondo con l'aiuto delle dita o con della carta da cucina, far ammorbidire la cipolla tritata aggiungendo un goccio di acqua per evitare che bruci; quando diventa lucida e quasi trasparente unire i piselli sgranati, regolare di sale, mescolare più volte e far cuocere a fuoco lento aggiungendo un poco di acqua se tende ad asciugarsi troppo. Dopo circa 20 minuti aggiungere il prezzemolo tritato, mescolare ancora e terminare la cottura.

A parte, in una ciotola, sbattere molto bene le uova intere e gli albumi con un pizzico di sale e una spolverata di pepe nero, unire i piselli cucinati, mescolare e versare il composto nuovamente nella padella continuando la cottura, subito a fuoco alto per qualche secondo e, successivamente, a fuoco lento facendo attenzione che non si bruci. Quando l'uovo si sarà completamente coagulato girare la frittata facendo attenzione che non si rompa, alzare leggermente la fiamma e cuocere ancora per circa un minuto.

Servire calda in tavola già tagliata a spicchi.

Note: Per questa ricetta servono 3 uova intere e 6 albumi, al posto dell'acqua, per cuocere i piselli, è

possibile utilizzare un brodo vegetale preparato con una mezza cipolla, del prezzemolo e qualche grano di pepe nero. Se si utilizzano piselli surgelati consigliamo di utilizzare quelli novelli. È un piatto completo e molto saziante quindi consigliamo di abbinarlo a un primo leggero o a una piccola porzione di dolce.