

Frittata agli spinaci

Categoria : LA FRITTATA

Pubblicato da Anonimi in 25/4/2010

La **frittata** è un piatto che non rientra nei testi di alta gastronomia; può essere però il miglior modo di gustare le uova, un alimento troppo spesso demonizzato (presenza di colesterolo e di grassi). In realtà il giusto consumo di uova (2-4 alla settimana) dovrebbe essere compreso in ogni alimentazione sana ed equilibrata, ricordando che un alto valore di colesterolo dipende solo marginalmente (un 20%) dalla quantità introdotta con gli alimenti e che il valore delle proteine contenute nell'albume è molto elevato.



A parte il consumarle sode, si pone spesso il problema di come inserire le uova nel piano d'alimentazione, visto che non è proprio il massimo gustarle all'americana o all'inglese, fritte con bacon (pancetta). Un'alternativa interessante è la frittata con verdure: le verdure apportano la giusta quantità di fibre, rendendo il piatto meno calorico, ma lasciandolo molto appetibile. Si possono scegliere spinaci, asparagi e persino le "povere" punte d'ortica

Ingredienti (per due persone)

Uova: 5; spinaci: 300 g; grana: 50 g; olio: un cucchiaio; sale e pepe a piacere.

Preparazione

Lavare bene gli spinaci.

Mettere poca acqua in una casseruola e portarla a ebollizione.

Cuocere gli spinaci nell'acqua bollente e, a cottura, scolarli accuratamente.

Riunire le uova in una ciotola, salarle e sbatterle leggermente. Amalgamarle con gli spinaci e con il grana, mescolando vigorosamente e aggiungendo sale e pepe a piacere.

Versare il tutto in una padella appena sporcata d'olio.

Iniziare a cuocere a fuoco medio, voltando la frittata almeno un paio di volte. La cottura richiede 10-15 minuti; è consigliabile utilizzare la padella doppia per frittata.

Commento - Si tratta di un piatto proteico-lipidico; gustato con la giusta quantità di pane e con frutta alla fine del pasto, consente di ottenere un'alimentazione bilanciata con estrema facilità.

Dal database del Ministero americano dell'Agricoltura