

PANINI DI FRITTATA CON RUCOLA E NOCI

DOSI PER 8 PANINI (4 PERSONE)



PATATE
300 G



1 CIPOLLA BIANCA
CROMO, VITAMINA B6, VITAMINA C,
QUERCETINA – POLIFENOLO
ANTINFIAMMATORIO, RIDUZIONE COLESTEROLO



8 NOCI
ACIDI GRASSI ESSENZIALI



CHE COSA SERVE:

PENTOLA, PADELLA, PIROTTINI DI SILICONE O ALTRO CONTENITORE (ES. STAMPO PER MUFFIN), CIOTOLA, CONTENITORE PER TRASPORTARE I PANINI DI FRITTATA.

1 PELARE E TAGLIARE
A PICCOLI CUBETTI LE PATATE.

2 BOLLIRE I CUBETTI IN ABBONDANTE ACQUA SALATA.

3 TAGLIARE FINEMENTE LA CIPOLLA E SOFFRIGGERLA
IN UNA PADELLA.

4 SCOLARLE BENE LE PATATE COTTE E FARLE ROSOLARE
NELL'OLIO INSIEME CON LE CIPOLLE.

5 AGGIUNGERE QUALCHE AGHETTO DI ROSMARINO
E FAR RAFFREDDARE LEGGERMENTE.

6 ROMPERE IN UNA CIOTOLA LE 4 UOVA,
AGGIUNGERE UN PIZZICO DI SALE E MESCOLARE.

7 AGGIUNGERE AL COMPOSTO LE PATATE
E LE CIPOLLE (ELIMINANDO IL ROSMARINO).

8 DISTRIBUIRE IL COMPOSTO NEI PIROTTINI
O IN UN ALTRO CONTENITORE.

9 CUOCERE IN FORNO A 180°C
PER CIRCA 20 MINUTI.

10 UNA VOLTA CHE LE FRITTATE SI SONO RAFFREDDATE, TAGLIARLE AL CENTRO,
COSÌ DA FARCIRLE CON LA RUCOLA CONDITA E I GHERIGLI DI NOCE.



1 RAMETTO DI ROSMARINO



4 UOVA
PROTEINE, ACIDI GRASSI INSATURI,
FERRO, ZINCO



**2 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRA-VERGINE DI OLIVA**
ACIDI GRASSI INSATURI,
PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI



80 G DI RUCOLA
VITAMINA A, C E ACIDO FOLICO

