



6 UOVA
(PROTEINE DI ALTA QUALITÀ, VITAMINE
DEL GRUPPO B, VITAMINA D, FERRO)



SALE E PEPE Q.B.

FRITTATA GIAPPONESE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



2 CUCCHIAI DI LATTE
(VITAMINE A, B2 E D)



**2 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRA-VERGINE DI OLIVA**
(GRASSI MONOINSATURI SANI,
COME L'ACIDO OLEICO)



1 CIPOLLOTTO TRITATO



4 FETTE DI PANE BIANCO

- 1 SBATTERE IN UNA CIOTOLA LE UOVA CON IL LATTE, IL SALE E IL PEPE.
- 2 SCALDARE L'OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA IN UNA PADELLA ANTIADERENTE.
- 3 AGGIUNGERE IL CIPOLLOTTO, IL PEPERONE, LA CAROTA E IL CAVOLO TRITATI.
- 4 CUOCERE LE VERDURE FINO A QUANDO RISULTERANNO TENERE.
- 5 UNIRE LE UOVA SBATTUTE ALLE VERDURE E CUOCERE A FUOCO MEDIO-BASSO FINCHÉ SARANNO RASSODATE MA MORBIDE.
- 6 TOSTARE LE FETTE DI PANE FINO A RENDERLE CROCCANTI.
- 7 TAGLIARE LA FRITTATA IN PORZIONI RETTANGOLARI GRANDI QUANTO LE FETTE DI PANE.
- 8 POSIZIONARE UNA PORZIONE DI FRITTATA SOPRA UNA FETTA DI PANE TOSTATO E COPRIRE CON UN'ALTRA FETTA FORMANDO UN SANDWICH.
- 9 RIPETERE IL PROCESSO CON LE FETTE DI PANE E LE PORZIONI DI FRITTATA RIMASTE.
- 10 SE PIACE, CONDIRE I SANDWICH DI FRITTATA CON SALSA DI SOIA; GUARNIRE CON PREZZEMOLO TRITATO.



**1 PEPERONE ROSSO
TAGLIATO A DADINI**
(VITAMINA C)



1 CAROTA TAGLIATA A DADINI



1 TAZZA DI CAVOLO TRITATO



SALSA DI SOIA PER CONDIRE
(OPZIONALE)



PREZZEMOLO TRITATO PER GUARNIRE
(OPZIONALE)



CHE COSA SERVE:

CIOTOLA, FRUSTA O CUCCHIAIO, PADELLA ANTIADERENTE, COLTELLO, TAGLIERE, TOSTAPANE.