ANTIPASTI E INTERMEZZI

Frittata di erbe spontanee

INGREDIENTI:
3 uova.
3 cucchiai di formaggio grana grattugiato.
2 cucchiai di latte fresco intero.
olio extra vergine di oliva.
Sale.
Pepe nero.
Un misto di erbe spontanee (germogli di luppolo, foglie di salvia pratense, cime di ortica e di silene, buonenrico e altre).
Erba cipollina.
Prezzemolo.
Timo fresco.

PREPARAZIONE
Lavate tutte le erbe selvatiche e mettetele senza scolarle in una casseruola, salate, coprite e cuocetele per pochi minuti. A cottura ultimata scolatele e strizzatele accuratamente in modo da eliminare l'acqua; quindi tritatele insieme ad una piccola dose di erbe aromatiche.
Sbattete accuratamente le uova con il latte, il formaggio e sale, aggiungete le erbe tritate continuando a mescolare.
Versate in un tegame l'olio, scaldatelo senza farlo friggere, aggiungete il composto e portatelo a cottura, avendo cura di capovolgere la frittata perché cuocia bene su entrambe le parti.



© Gruppo Micologico Carlo Vittadini
Via degli Alpini 34 - 20054 Segrate (MI) | CF. 91512400150