



ASSOCIAZIONE MICOLOGICA BRESADOLA



GRUPPO MICOLOGICO CARLO VITTADINI - SEGRATE

## ANTIPASTI E INTERMEZZI

### Frittata di erbe spontanee

NARRIAMO LE  
NOSTRE CENE

#### INGREDIENTI:

3 uova.

3 cucchiaini di formaggio grana grattugiato.

2 cucchiaini 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.

EDIZIONE  
IDEA NATURA  
MILANO