* **LA FRITTATA**

INGREDIENTI (3 pax)

3 uova medie

un pizzico di sale

un pizzico di pepe

olio extra vergine d’oliva per ungere la padella 5g

STRUMENTI

1 ciotola

1 forchetta

1 piatto

1 pentola larga e bassa (diametro 30 cm)

1 coperchio (diametro 30 cm)

PROCEDIMENTO

Per preparare la frittata, sgusciate le uova e ponetele dentro ad una ciotola capiente 1 quindi sbattetele leggermente con una forchetta (o una frusta a mano)

2 poi salate e pepate a piacere.

Ponete sul fuoco una padella antiaderente del diametro di 30 cm e fate scaldare l’olio per pochi istanti

3 Aggiungete le uova sbattute

4 e lasciatele cuocere a fuoco dolce per 8 minuti, coprendo la padella con un coperchio piatto

5 muovete di tanto in tanto la padella per staccare la frittata dal fondo.

Trascorso il tempo necessario, girate la frittata: appoggiate il piatto da portata sulla padella

6 e capovolgete, tenedo piatto e padella ben uniti perchè la frittata non sgusci via: ora vi troverete con la parte cotta della frittata rivolta verso l'alto, fate scivolare la frittata all’interno della padella

7 in modo da cuocere per altri 8 minuti anche l'altro lato questa volta senza coperchio. Una volta pronta, servite la frittata ben calda.

Buon appetito!