

Frittata di asparagi e frutta secca

Una passeggiata nei sapori della primavera.

Tutte le frittate hanno lo stesso sapore? Non questa qui!



Alimento ideale per un pranzo al sacco, la **frittata** è anche molto versatile perché si può arricchire con tutti gli ingredienti che si desidera. In questa ricetta ve la proponiamo in versione primaverile con gli asparagi, le noci, i pinoli e le mandorle.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 10-15 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di asparagi tra bianchi e verdi

100 g di frutta secca (noci, pinoli, mandorle)

4 uova fresche Bio, Logico Despar

3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano DOP Despar grattugiato

1/4 di cipolla

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva Despar

sale e pepe nero

Procedimento

1. Lavare bene sotto acqua corrente gli asparagi, privarli della parte finale più legnosa e, con l'aiuto di un pelaverdure, pelarli.
2. Ungere una padella con un filo d'olio e rosolare a fuoco bassissimo per un paio di minuti la cipolla tritata. Aggiungere gli asparagi tagliati a rondelle, aggiustare di sale e pepe e cuocere per circa 10 minuti versandovi un mestolino di acqua.
3. Trascorso il tempo, lasciarli raffreddare. Versarli in una ciotola capiente, aggiungere le uova, la frutta secca, il sale, il pepe e il Parmigiano grattugiato. Mescolare e amalgamare bene tutti gli ingredienti.
4. Versare in una pirofila o in una teglia da forno l'impasto e cuocere al forno a 180°C fino a quando la superficie non sarà bella dorata.