

Rotolo di frittata ripieno di formaggio, asparagi e tonno

Oggi Casa Di Vita ti propone un secondo piatto di pesce facile e veloce: il rotolo di frittata ripieno di formaggio, asparagi e tonno. Ecco la ricetta!



Cerchi un'idea per un secondo piatto di **pesce** da preparare quando hai **poco tempo**? Ecco la nostra proposta del **rotolo di frittata** ripieno di **formaggio, asparagi e tonno**.

Una ricetta **facile e veloce** che si realizza con pochi ingredienti, da preparare anche in anticipo e consumare all'occorrenza. Ideale per un **pranzo**, una **cena** o un **picnic** all'aria aperta, piacerà anche ai più piccoli e porterà in tavola un tocco di allegria!

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

6 uova Despar Bio,Logico

6 asparagi verdi cotti

120 g di formaggio fresco spalmabile

2 scatolette di tonno al naturale

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Despar Bio,Logico

4 foglie di basilico

Sale e pepe q.b.

Preparazione

1. Rompi le uova in una ciotola e sbattile con una forchetta, aggiungi sale e pepe a piacere. Rivesti una teglia quadrata con la carta forno e ungila con l'olio. Versa il composto di uova nella teglia e cuoci in forno a 180 °C per circa 15 minuti fino a leggera doratura.
2. Lascia intiepidire la frittata, spalma il formaggio sulla superficie lasciando liberi i bordi, aggiungi il tonno, il basilico e gli asparagi.
3. Arrotola la frittata su se stessa; avvolgi il rotolo nella pellicola stringendo bene le estremità e poni in frigo per almeno un'ora.
4. Affetta il rotolo con un coltello seghettato.