

## Frittatine montate con patate cavolo nero e curcuma

*Nuova idea da preparare per i tuoi spuntini: frittatine con patate cavolo nero e curcuma. Una ricetta veloce e vegetariana.*



Quando si tratta di **merenda** non si hanno mai tante idee dal diverso yogurt con frutta secca o un frutto fresco. Se cerchi un'idea diversa e **di stagione**, ecco una ricetta che fa per te: **frittatine montate con patate cavolo nero e curcuma**. Una soluzione ideale per il tuo inverno, **veloce** da preparare, **vegetariana** e gustosissima.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 30 min.**

### Ingredienti

(per 2 persone)

**4 uova Despar Passo dopo Passo**

2 patate piccole (200 g circa)

80 g di cavolo nero a listarelle

**3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium**

**Due pizzichi di curcuma in polvere Despar**

Sale e pepe q.b.

### Preparazione

1. Cuoci al vapore le patate sbucciate. Sbollenta anche le listarelle di cavolo nero (dopo aver eliminato la costa centrale) per circa 15 minuti. Taglia le patate da fredde a fettine.
2. Rompi le uova separando i tuorli dagli albumi. Monta gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di curcuma in polvere.
3. Mescola le verdure ben scolate e raffreddate con i tuorli sbattuti, il sale e l'olio, quindi aggiungi gli albumi poco per volta mischiando dal basso verso l'alto.
4. Trasferisci un mestolo abbondante di composto in una padellina antiaderente e cuoci dolcemente, coperto, a fiamma bassa, per circa 8 minuti. Prosegui fino a terminare il composto.