

Frittata alta con feta, asparagi e prosciutto cotto

Questa frittata alta con feta, asparagi e prosciutto cotto è una colazione salata semplice, morbida e saziante, perfetta da preparare in due porzioni.

Si può cuocere in padella, per una versione più veloce, oppure al forno, se vuoi una frittata più regolare da tagliare e conservare. La feta greca dà sapore, le punte di asparagi portano una nota delicata e il prosciutto cotto tagliato a striscioline rende tutto più completo e familiare.

La verdura può essere cambiata secondo gusto o stagione: al posto degli asparagi puoi usare zucchine già cotte e ben asciutte, spinaci strizzati, bietole, peperoni grigliati in piccola quantità o altra verdura che hai già pronta.

Ingredienti

Per 2 porzioni

- 4 uova medie
- 60 g feta greca a cubetti
- 50 g punte di asparagi
- 1 fetta di prosciutto cotto, circa 25 g, tagliata a striscioline
- 20 g latte di mandorla senza zucchero **oppure** 20 g panna
- 10 g olio extravergine d'oliva oppure burro
- 1 pizzico piccolo di bicarbonato, circa 0,5 g, facoltativo
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- erba cipollina o prezzemolo q.b., facoltativi

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 8 minuti
- **Tempo di cottura in padella:** 10–12 minuti
- **Tempo di cottura in forno:** 18–22 minuti
- **Tempo totale:** circa 20–30 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Peso finale stimato:** circa 300–330 g
- **Formato consigliato:** frittata alta da tagliare in 2 porzioni

Procedimento in padella

1. Taglia la feta greca a cubetti piccoli.
2. Taglia il prosciutto cotto a striscioline.
3. Se le punte di asparagi sono crude, sbollentale per 2–3 minuti oppure saltale velocemente in padella con poca acqua. Devono restare tenere, ma non molli.
4. In una ciotola sbatti le uova con sale, pepe e latte di mandorla senza zucchero oppure panna.

5. Aggiungi il pizzico piccolo di bicarbonato, se vuoi una frittata leggermente più alta e soffice. Usane pochissimo, perché una dose eccessiva può lasciare retrogusto.
6. Unisci feta, punte di asparagi e prosciutto cotto. Mescola delicatamente.
7. Scalda una padella piccola antiaderente, circa 18–20 cm, con olio extravergine oppure burro.
8. Versa il composto nella padella.
9. Cuoci a fuoco basso con coperchio per circa 8–10 minuti.
10. Quando la superficie è quasi rappresa, gira la frittata con l'aiuto di un piatto oppure lasciala finire ancora coperta a fuoco molto basso.
11. Cuoci altri 2 minuti, poi spegni e lascia riposare 3–4 minuti prima di tagliarla.

Variante al forno

1. Prepara il composto come indicato sopra.
2. Versa tutto in una piccola pirofila rivestita con carta forno leggermente unta oppure in uno stampo da circa 16–18 cm.
3. Cuoci in forno statico a **180°C per 18–22 minuti**, finché la frittata è gonfia e rappresa al centro.
4. Lascia intiepidire qualche minuto prima di tagliarla in 2 porzioni.

Consistenza

La frittata deve risultare alta, morbida e compatta, ma non asciutta.

La feta resta a piccoli cubetti saporiti, gli asparagi danno una parte vegetale delicata e il prosciutto cotto porta una nota più dolce e familiare.

Con il latte di mandorla senza zucchero resta più leggera.

Con la panna viene leggermente più ricca e morbida.

Metodo tecnico

Per ottenere una frittata alta è importante usare una padella piccola. Se la padella è troppo larga, il composto si allarga e la frittata resta bassa.

Il fuoco deve essere basso: le uova devono rapprendersi lentamente, senza bruciare sotto. Il coperchio aiuta a cuocere anche la superficie.

Il bicarbonato è facoltativo, ma può aiutare la frittata ad alzarsi leggermente. Deve essere proprio un pizzico piccolo, non di più.

Gli asparagi non devono essere acquosi. Se usi verdure diverse, cuocile prima e asciugale bene, soprattutto spinaci, bietole o zucchine.

Conservazione

La frittata si conserva in frigorifero per **1 giorno**, in un contenitore chiuso.

Puoi prepararla la sera prima e usarla per la colazione del giorno dopo.

Si può mangiare tiepida oppure a temperatura ambiente. Per riscaldarla, passala pochi minuti in padella a fuoco basso oppure in forno a **150°C**.

Non consiglio il congelamento, perché la consistenza delle uova può diventare più spugnosa.

Segreti e trucchi

Non esagerare con il sale: feta e prosciutto cotto sono già saporiti.

Taglia la feta a cubetti piccoli, così si distribuisce meglio.

Per una frittata più alta, usa una padella piccola e cuoci con coperchio.

Se scegli la cottura al forno, usa uno stampo non troppo largo: meglio una frittata più alta e morbida che una frittata sottile e asciutta.

La verdura può essere cambiata secondo gusto, ma deve essere già cotta o comunque ben asciutta.

Il pizzico di bicarbonato deve essere minimo: serve ad aiutare la morbidezza, non deve sentirsi nel sapore.

Valori calcolati con 4 uova medie, 60 g feta, 50 g punte di asparagi, 25 g prosciutto cotto, 10 g olio EVO e 20 g latte di mandorla senza zucchero.

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **300–330 g**

- **Calorie:** circa **510 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **4,3 g**
- **Proteine:** circa **37 g**
- **Grassi:** circa **38 g**

Per 1 porzione

considerando **2 porzioni da circa 150–165 g ciascuna**

- **Calorie:** circa **255 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **2,2 g**
- **Proteine:** circa **18,5 g**
- **Grassi:** circa **19 g**

Nota: se usi **20 g di panna** al posto del latte di mandorla senza zucchero, i valori aumentano leggermente. Indicativamente, per l'intera ricetta puoi aggiungere circa **60–65 kcal** e circa **6–7 g di grassi**. Per 1 porzione l'aumento è di circa **30–33 kcal**.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.