

# Frittata di zucchine in padella con parmigiano

La **frittata di zucchine in padella con parmigiano** è una ricetta semplice, estiva e molto comoda: si prepara con pochi ingredienti, resta morbida dentro, leggermente dorata fuori e si può servire tiepida oppure a temperatura ambiente.

È una di quelle preparazioni pratiche da tenere nel menù estivo perché funziona bene sia appena fatta sia dopo qualche ora di riposo, quando i sapori diventano ancora più gentili.

## Ingredienti

- 4 uova medie
- 500 g di zucchine
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio  
oppure un pizzico di origano
- 30 g di olio extravergine d'oliva
- sale fino q.b.
- pepe q.b.

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 25-30 minuti
- Tempo totale: circa 40 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4 fette
- Peso finale stimato: circa 580-600 g
- Peso indicativo per porzione: circa 145-150 g
- Padella consigliata: 22-24 cm

## Procedimento

1. Lavate le zucchine, eliminate le estremità e tagliatele a fettine sottili di circa 2-3 mm.
2. In una padella scaldate 20 g di olio extravergine d'oliva con lo spicchio d'aglio tagliato a metà. Se preferite, potete sostituire l'aglio con un pizzico di origano.
3. Unite le zucchine, aggiungete un pizzico di sale e lasciatele cuocere a fuoco medio-basso per circa 18-20 minuti, mescolando ogni tanto con delicatezza. Devono diventare morbide, ma non disfarsi.
4. Quando le zucchine sono cotte, eliminate l'aglio e lasciatele intiepidire qualche minuto. Questo passaggio è importante: se le unite alle uova troppo calde, rischiano di cuocerle subito.
5. In una ciotola sbattete le uova con il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e pepe.
6. Aggiungete le zucchine ormai tiepide e mescolate bene.
7. Pulite leggermente la padella, aggiungete i 10 g di olio rimasti e versate il composto.
8. Cuocete la frittata a fuoco medio-basso, con coperchio, finché la base sarà ben rappresa e la superficie ancora appena morbida.
9. Girate la frittata con l'aiuto di un piatto o di un coperchio piano e cuocetela anche dall'altro lato per qualche minuto, fino a leggera doratura.

10. Lasciatela riposare 5-10 minuti prima di tagliarla. È ottima tiepida, ma anche a temperatura ambiente.

## Consistenza

Il composto prima della cottura deve risultare morbido e ben legato, con le zucchine distribuite in modo uniforme.

Dopo la cottura la frittata resta compatta ma non asciutta, con una consistenza tenera al centro e leggermente dorata all'esterno. Il parmigiano aiuta a dare sapore e struttura senza appesantire.

## Metodo tecnico

Il punto più importante è **cuocere prima bene le zucchine**. Le zucchine contengono molta acqua: se vengono aggiunte crude alle uova, la frittata rischia di restare acquosa e poco stabile.

Lasciarle intiepidire prima di unirle alle uova serve invece a mantenere il composto più omogeneo e a evitare che l'uovo inizi a rapprendersi troppo presto.

## Conservazione

La frittata di zucchine si conserva in frigorifero, ben coperta o in un contenitore chiuso, per 2 giorni.

Può essere servita fredda, a temperatura ambiente oppure leggermente riscaldata in padella a fuoco dolce.

Si può congelare, ma non è la soluzione migliore: le zucchine tendono a rilasciare acqua dopo lo scongelamento. Meglio prepararla fresca o conservarla in frigorifero.

## Segreti e trucchi

Per una frittata più saporita, fate dorare bene le zucchine senza bruciarle: devono perdere acqua e prendere profumo.

Non alzate troppo la fiamma durante la cottura della frittata, perché l'esterno rischia di scurirsi mentre l'interno resta troppo morbido.

Se volete una frittata più alta, usate una padella da 20-22 cm. Se la preferite più sottile e pratica da tagliare a quadrotti, scegliete una padella da 24 cm.

L'origano sta molto bene con le zucchine, ma va usato con delicatezza: deve profumare, non coprire il sapore della frittata.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa 580-600 g

- Calorie: circa 755 kcal
- Carboidrati: circa 17 g
- Proteine: circa 41 g
- Grassi: circa 59 g

### **Per 1 porzione**

Considerando 4 porzioni da circa 145-150 g ciascuna

- Calorie: circa 189 kcal
- Carboidrati: circa 4,2 g
- Proteine: circa 10,3 g
- Grassi: circa 14,8 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com).