

Miss Pot



Mi presento sono Miss Pot, la padella faccio una frittata buona e bella perché sono antiaderente e anche senza olio non si attacca niente: non esagerare con il condimento è per la salute un buon investimento. Ricorda in forno o sul fornello posso scottare, guardami pure ma non mi toccare!

ATTENZIONE!

Ora ascoltami attentamente usami solo con mamma o papà presente. E se per tanto tempo con me vuoi cucinare, è meglio il cucchiaino di legno per mescolare.

Margherita

Io sono Margherita, la tua dietista preferita, lo sai che una cucina sana è anche saporita? Ti insegnerò a mangiare con piacere ciò che ti nutre a dovere.



Le uova

Oggi son di scena le uova è la gallina che con cura le cova.

Tanta gente pensa che vadano evitate invece vanno rivalutate.

Hanno davvero tante qualità: non solo ferro e vitamine in quantità ma anche amminoacidi essenziali, tu non ne hai di uguali e per star bene son fondamentali.

Sono una pietanza nutriente con una cottura sapiente: fritte sì, ma puoi variare nel forno è anche meglio cucinare. Ci puoi fare frittatine appetitose, con le carote o il prosciutto son deliziose.

Se gli amici vuoi lasciare a bocca aperta quelle dolci saranno una bella scoperta, prova la formina a fiore così aumenterai il loro stupore.



Cuciniamo insieme... le uova!



[Frittata con gli spinaci]

TEMPO DI PREPARAZIONE = 8 MINUTI
+ TEMPO COTTURA



Ingredienti

- 1 uovo
- 2 cucchiari da minestra di spinaci cotti a vapore
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato

Preparazione

1. Rompi l'uovo in una ciotola e sbattilo bene con una forchetta
2. Unisci il formaggio e il pizzico di sale
3. Trita gli spinaci e versali nella ciotola mescolando con cura
4. Versa il composto nella padellina e cuoci per alcuni minuti
5. Gira la frittata e cuoci ancora per un minuto

Trucchetto

Se vuoi ottenere una frittata più spumosa, aggiungi due cucchiari da minestra di latte prima di mettere il formaggio.

