

La frittata arrotolata di spinaci

Bambini che arricciano il naso davanti alla verdura? Provate a proporla loro in questo modo, sotto forma di un'appetitosa frittata arrotolata con tanti spinaci.

A renderla ancora più gustosa, un leggero strato di formaggio che, fondendosi, ne arricchisce il gusto. Vedrete che l'apprezzeranno! E l'apprezzerete anche voi, come un'alternativa rapida e saporita per una cena leggera.

Ecco come prepararla.



Ingredienti

- 6 uova medie
- 3 cucchiai di farina 00
- 150 g di latte
- 300 g di spinaci, freschi o surgelati
- 80 g di emmental grattugiato
- Sale
- Olio extravergine di oliva

Come si fa

- Lessate gli spinaci in poca acqua per 3-4 minuti. Quindi scolateli e schiacciateli per eliminare l'acqua in eccesso. Se usate quelli surgelati, lasciateli scongelare prima di cuocerli.
- Quando sono cotti, sminuzzateli con un coltello.
- Foderate una teglia rettangolare con della carta da forno e ungetela leggermente con un cucchiaio di olio evo.
- Riscaldare il forno a 180 ° C.
- Versate in una ciotola la farina e poi il latte.
- Rompete poi le uova e unitele al composto, sbattendo bene con una forchetta.
- Aggiungete anche gli spinaci, mescolate e aggiustate di sale.
- Versate il composto nella teglia e infornate nel forno già caldo.
- Lasciate cuocere in modalità statica per circa 12 minuti. Quindi togliete la teglia dal forno, cospargete l'omelette con il formaggio emmental grattugiato e rimettete in forno ancora per 2 o 3 minuti, finché non si è sciolto.
- Ora estraete la teglia dal forno e, aiutandovi con la carta da forno, arrotolate l'omelette partendo dal lato più corto.
- Mettete l'omelette in un piatto da portata e gustatela tiepida, accompagnata da una bella insalata mista.