

FRITTATA AL TONNO

Ingredienti per 4 persone:

- Un peperone rosso,
- 2 filetti di sgombro sott'olio,
- 150g. di tonno sott'olio,
- un mazzetto di prezzemolo,
- 2 spicchi di aglio,
- 5 uova,
- panna (o latte),
- olio,
- sale e pepe.

Scottate il peperone sulla fiamma, spellatelo e tagliatelo a listarelle sottili.
Mondate e lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo finemente con l'aglio.
Fate appassire il trito su fuoco basso con 3 cucchiaini di olio, poi unite i filetti di sgombro tritati.
Aggiungete il peperone e lasciate insaporire per 3-4 minuti, sempre a fuoco basso.
A fine cottura unite il tonno sbriciolato e sgocciolato, mescolate e salate leggermente.
In una ciotola sbattete le uova con sale, pepe e 4 cucchiaini di panna.
Aggiungete il composto preparato e mescolate.
In una padella antiaderente scaldare due cucchiaini di olio.
Versatevi la preparazione e fatela cuocere su fuoco basso per 5 minuti.
Girate la frittata e terminate la cottura.
Servitela tiepida o fredda, accompagnandola con insalata verde o mista.