

Frittata tonno e asparagi

INGREDIENTI:

4 uova,
160 gr di tonno sott'olio,
7-8 asparagi,
1 mazzetto di erba cipollina,
sale qb,
pepe qb,
2 cucchiaini di olio evo.

Sgocciolare per bene il tonno dall'olio in eccesso, sbollentare gli asparagi per 5' in acqua leggermente salata. Sbattere le uova aggiungere il tonno sbriciolato, gli asparagi tagliati a rondelle e l'erba cipollina tritata finemente, salare e pepare ed amalgamare il tutto. Versare in una padella già calda e oliata e procedere alla cottura di una normale frittata, io strapazzo un po' l'uovo appena verso nella padella poi copro con un coperchio e faccio cuocere a fuoco basso, poi la rigiro e la faccio cuocere ancora per qualche istante e servo.