

Omelette di zucchine alle spezie

Frittate e omelette, nella mia cucina, occupano sempre un posto speciale. Quindi, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti (teglia tonda, Ø cm 26):

zucchine	g.	400
cipolla	pz.	1
prezzemolo	mazzetto	1
aglio	pz.	1
farina	CT.	2
lievito istantaneo per torte salate	ct.	2
cumino (v. nota)	ct.	½
curcuma	ct.	½
uova	pz.	4
olio EVO	ml.	100
sale e pepe		Ad Lib.

Preparazione:

Preparare la teglia (o anche una tortiera ad anello dello stesso diametro) foderandola con carta forno (prima appena bagnata e quindi stropicciata) e tenerla da parte.

Preriscaldare il forno a 180°C.

Preparare le verdure:

Tritare la cipolla e il prezzemolo; tritare finissimo l'aglio o, meglio ancora, spremerlo.

Grattugiare grossolanamente la zuccina, strizzarla con un panno e mescolarla alle altre verdure in una ciotola.

In una ciotolina mescolare la farina col lievito istantaneo (*mi raccomando, quello per torte salate, non quello vanigliato per le torte!*), e mescolarlo con le spezie (cumino e curcuma); tenere da parte.

Rompere le uova una a una in una ciotolina e via via aggiungerle a una ciotola dove cominciare a sbatterle con una frusta (senza montarle, però).

Aggiungere, continuando a mescolare, la miscela di farina e spezie.

Amalgamare bene.

Versare il tutto sopra le verdure preparate prima e tenute da parte.

Aggiungere l'olio e mescolare in un composto omogeneo.

Distribuire delicatamente nella teglia (o nella tortiera ad anello, volendo) già preparata e cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti.

Sfornare e trasferire su un grande tagliere (o un vassoio) tondo.

Tagliare a spicchi e decorare a piacimento; per esempio, con semi di melograno, germogli di verdure varie e magari delle foglioline di prezzemolo.

SUGGERIMENTI E NOTE:

Cumino: (*Cuminum cyminum*) da non confondere col cumino dei prati (*Kümmel* - *Carum carvi*).