

## Ingredienti

- 150 g di Parmigiano Reggiano a pezzi (2-3 cm)
- 2 rametti di rosmarino, interi e lavati
- 1 cucchiaino raso di sale + q.b.
- 2 pizzico di pepe nero in polvere (opzionale)
- 100 g di farina di ceci
- 50 g di olio extravergine di oliva + q.b.
- 300 g di acqua

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 1,35

### PER 100 G

Calorie	223,8 (Kcal)
Proteine	11,42 g
Carboidrati	7,91 g
Grassi	16,60 g
Fibre	2,34 g

### PER PORZIONE

Calorie	227,53 (Kcal)
Proteine	11,61 g
Carboidrati	8,04 g
Grassi	16,88 g
Fibre	2,38 g

# Frittata semplice senza uova

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	5 min.
Tempo totale	50 min.
Porzione	6

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA  
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

## Preparazione con bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Bagnare e strizzare un foglio di carta forno, foderare una teglia tonda (Ø 24 cm) e ungerla con un filo di olio extravergine di oliva. Tenere da parte.
- Mettere nel boccale il Parmigiano reggiano, grattugiare: 15 sec./vel. 10. Tenere da parte 2 cucchiari di Parmigiano reggiano grattugiato e lasciare il resto nel boccale.
- Aggiungere il rosmarino, il sale, 1 pizzico di pepe nero, tritare: 10 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire la farina di ceci, 50 g di olio extravergine di oliva e l'acqua, amalgamare: 30 sec./vel. 4. Trasferire il composto nella teglia preparata in precedenza.
- Spolverizzare in superficie con il Parmigiano reggiano grattugiato tenuto da parte e, a piacere, con 1 pizzico di pepe.
- Cuocere in forno caldo per 40 minuti (180°C). Togliere con attenzione dal forno e lasciare intiepidire per 5 minuti.
- Servire la frittata a fette con contorno a piacere.

## Preparazione senza bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Bagnare e strizzare un foglio di carta forno, foderare una teglia tonda (Ø 24 cm) e ungerla con un filo di olio extravergine di oliva. Tenere da parte.
- Grattugiare in un robot da cucina il Parmigiano reggiano e tenere da parte 2 cucchiari.
- Aggiungere il rosmarino, il sale, 1 pizzico di pepe nero, tritare alla massima potenza.
- Unire la farina di ceci, 50 g di olio extravergine di oliva e l'acqua, amalgamare. Trasferire il composto nella teglia preparata in precedenza.
- Spolverizzare in superficie con il Parmigiano reggiano grattugiato tenuto da parte e, a piacere, con 1 pizzico di pepe.
- Cuocere in forno caldo per 40 minuti (180°C). Togliere con attenzione dal forno e lasciare intiepidire per 5 minuti.
- Servire la frittata a fette con contorno a piacere.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette

scrivimi per info: [monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)