

Frittata con patate, ricotta e pancetta: al forno è più leggera

scritto da Silvana Amato | 05/08/2017



Nessuna idea per il pranzo o la cena? Arrivano ospiti all'improvviso? Vogliamo cucinare una merenda sana da portare in spiaggia oppure all'aperto? Una buona frittata è sempre la soluzione migliore!

La **frittata con patate, ricotta e pancetta** è una variante molto gustosa di una ricetta tradizionale

e molto antica.

La **preparazione della frittata è abbastanza semplice e anche economica**, il che non guasta. Bastano delle uova, che generalmente tutti abbiamo in frigorifero, e qualche altro ingrediente disponibile o che la fantasia ci suggerisce. Possiamo servirla come piatto unico, come secondo oppure come farcitura di un panino. Se presentata in mono porzione, invece, diventa un antipasto o un finger food adatto anche ad un buffet, a un [aperitivo](#) o a un brunch.

Storia della frittata

La [frittata](#) è una pietanza antica perchè le uova, ossia l'ingrediente principale, sono state disponibili da sempre. Una testimonianza della sua preparazione già all'epoca dei Romani, si ritrova nel "**De re coquinaria**" di Apicio il quale - proprio a proposito delle modalità di cucinare le uova - inserisce la frittata descrivendo che i Romani la presentavano con la lattuga o gli asparagi, con i petali di rose o i fiori di sambuco e aggiungevano anche il latte.

Altri riferimenti celebri alla frittata risalgono al XV secolo nel "**Libro de arte coquinaria**" del cuoco Mastro Martino **de'** Rossi e al XVI secolo nel testo "**Le vite**" del Vasari che racconta un episodio legato a questo piatto che coinvolge Donatello e Brunelleschi. Anche il grande Pellegrino Artusi nel suo libro "**La scienza in cucina e l'arte del mangiare bene**" (1891) dedica un capitolo intero alle frittate.

Nel 1535 una frittata di 1000 uova fu preparata presso la certosa di Padula (SA) in onore di Carlo V di Spagna che si fermò in questa località con il suo esercito, al ritorno dalla battaglia vittoriosa di Tunisi.

Ricetta frittata con patate, ricotta e pancetta

Questa ricetta prevede patate, ricotta e pancetta ma, per i vegetariani, basterà eliminare la pancetta. Inoltre la cottura è al forno quindi più leggera rispetto a quella fritta in padella.

Ingredienti per 5 persone

- 5 uova
- 3 o 4 patate
- una vaschetta di pancetta a cubetti
- 1 cipolla
- ricotta q.b.
- olio evo q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Preparazione

Pelare le patate, tagliarle e lasciarle ammollo in acqua. Intanto, in una terrina setacciare la ricotta.

In una padella, soffriggere la cipolla tritata nell'olio, aggiungere le patate facendole rosolare e, dopo un po', aggiungere la pancetta. Far insaporire il tutto, regolare di sale e pepe e tenere da parte.

In una terrina, sbattere le uova con il sale, aggiungere la ricotta, le patate con la pancetta e mescolare bene. Una volta pronto il composto, versarlo in una teglia rivestita con carta da forno e cuocere in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti.