



Microonde: Frittata di zucchine - [Visualizza sul sito](#)
di cockerina

Ricette per il microonde - secondi - cipolla

ho soffritto 1/2 cipolla affettata in poco olio evo e ci ho rosolato una zucchina a cubetti piccoli, sale, pepe e menta tritata
intanto che cuoceva ho sbattuto 6 uova, ci ho messo dentro sale, pepe, grana grattugiato, prezzemolo tritato, 1/2 bicchiere di latte e qualche fetta di pancarrè per assorbire il tutto
scolato le zucchine le ho amalgamate alle uova, versato in una teglia in pirex e nascosto all'interno delle piccole ciliegine di mozzarella
cotto in forno al MO per 10 min alla potenza massima

