



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## **Frittata di loertis (luertiis)**



**4** Persone

**Piatti di Mezzo** Categoria

**facile** Difficoltà

**20 minuti** Tempo

Attrezzatura : **pentola, padella**

I loertis, detti anche luertiis anche non sono altro che i germogli del luppolo selvatico. Sono anche chiamati asparagi selvatici, anche se non sono propriamente asparagi.

### **Ingredienti**

- 350 gr di Luertiis
- 1/2 cipolla
- 8 uova
- 200 gr di grana padano
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

## **Preparazione Frittata di loertis (luertiis)**

### **Passo 1.**

Sbollentate i loertis e scolateli.

### **Passo 2.**

Sbattete le uova e mescolatevi sale, pepe e grana padano grattugiato.

### **Passo 3.**

Aggiungete i loertis, allo sbattuto di uova a grana.

### **Passo 4.**

Tritate mezza cipolla e fatela rosolare in padella con olio extravergine d'oliva.

### **Passo 5.**

Aggiungete il composto e fate cuocere fino a che la parte inferiore non sia ben dorata.

### **Passo 6.**

Girate la frittata e completate la cottura fino ad ottenere una buona doratura de ambo le parti.

## Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 17/02/2020
- ✓ **Calorie:** 230 a porzione
- ✓ **Rating:** 4,9 (21 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)