



La nostra Lady Chef Rosangela ci presenta una sua bellissima versione di una ricetta tradizionale italiana, la frittata di zucchine con fiori di zucca.

***INGREDIENTI (per 4 persone)**

-6 uova

-1 zucchina media

-1 scalogno

-30 g Pecorino Romano grattugiato

-30 g Parmigiano Reggiano grattato

-1 cucchiaio di burro

-50 ml di Olio Extra Vergine di oliva

-1/4 di cucchiaino di sale

-1/4 di cucchiaino di pepe nero

-5-6 fiori di zucca

-3 cucchiari di erbe fresche (basilico, prezzemolo, aneto, erba cipollina, ecc.)

-1 pomodorino a decorare la frittata al centro.



***PROCEDIMENTO**

Sbattete le uova con sale, pepe ed entrambi i formaggi

Tagliate la zuccina a dadini di 1 cm

Tagliate lo scalogno a dadini di ½ cm

Riscaldare una padella antiaderente e aggiungete burro e olio

Quando il burro sarà sciolto, aggiungete la zuccina, lo scalogno ed un pizzico di sale

Quando le verdure saranno dorate, aggiungete le uova

Unite anche le erbe sminuzzate, abbassate la fiamma e mescolate leggermente per distribuire gli ingredienti uniformemente

Quando il fondo della frittata sarà cotto, spegnete il fuoco

Decorate con i fiori di zucca, cercando di formare dei petali di un fiore e disponendo il pomodorino al centro del fiore

Cuocete quindi la frittata in forno, usando solo l'elemento grill, per 10 minuti

Servite con una bella insalata e buon appetito!

Oggi presentiamo la Lady Chef Rosangela Atte, nata e cresciuta a Napoli e membro della Delegazione APCI Canada della British Columbia, la quale si presenta molto spontaneamente e ci racconta di sé e della sua famiglia: "Vivo a Vancouver da 24 anni con mio marito Daniele e i nostri 4 figli. Da bambina ero sempre in cucina, ai fornelli, con la nonna che mi ha insegnata ad apprezzare e ad amare ogni buon ingrediente, anche il più semplice. Mi svegliava - racconta la nostra Chef Rosangela - alle 6 di mattina per fare gli gnocchi e le polpettine per la lasagna, era una perfezionista ed io sono proprio come lei. La passione per la cucina mi è stata trasmessa, appunto, dalla nonna e da allora è andata via via crescendo nel corso degli anni, soprattutto poi dopo essermi trasferita qui in Canada e avendo avuto modo di frequentare la scuola culinaria. Ho da sempre lavorato in tutti i settori della cucina, avendo sempre nel cuore la missione di educare le persone in generale e poi i miei clienti in particolare alla vera cucina Italiana, specialmente quella napoletana, avendo cura di insegnare come usare tutti gli ingredienti nel modo e nelle quantità giuste. Questa passione unita all'intuizione e alla consapevolezza che, a quei tempi, era oltremodo complicato reperire dei prodotti italiani autentici e, fra l'altro, anche trovare dei ristoranti che offrissero vera cucina Italiana, spinsero me e mio marito ad aprire una pasticceria-bistro & gourmet Italian foods in Maple Ridge, B.C., circa 14 anni fa. Tre anni fa abbiamo cambiato il nome del nostro business da "Delizie Italiane" a "Capri", che identifica meglio chi siamo e da dove veniamo. Mettiamo a disposizione della clientela non solo alimenti campani ma ci teniamo che siano di alta qualità e poi produciamo in-house il 90% dei nostri prodotti, come pasta fresca, salse, zuppe, torte, dolci, pane, pizza, panini e tanto altro ancora. Purtroppo, a causa del Covid, abbiamo dovuto eliminare i tavoli ma questo ci ha dato l'opportunità di ampliare la scaffalatura, quindi la possibilità di offrire più spazio espositivo con scelta sempre maggiore per i nostri clienti. Possiamo dire oggi, con orgoglio, che tutti i sacrifici che abbiamo fatto ci hanno portato a grandi risultati, visto come la gente ha risposto positivamente ai cambiamenti. E' una grande soddisfazione vedere la gente acquistare la farina "00", i pomodori San Marzano DOP e la mozzarella di bufala campana DOP chiedendoci consigli su come fare la pizza napoletana! Offriamo ai nostri clienti un servizio completo che va al di là del prodotto, come la garanzia di qualità, la passione, l'esperienza, le lezioni di cucina, il catering, il wine pairing ed infine le ricette sul mio profilo Instagram @chefrosangelaatte, come la ricetta di questa deliziosa e semplice frittata che son sicura troverà il vostro gradimento".

https://docs.google.com/file/d/1U4TIJQTTzf41vXgNr112Qb6Js894ibXN/edit?usp=docslist_api&filetype=msword