

## «Parmiggiana»

La Parmiggiana e ina tratga fitg populara en Calabria. Impurtant tar il past tradiziunal – che e fatg spert e cun paucas ingredienzas: las overschinas.

### E uschè èsi da far:

Tagliar las overschinas en flettas e cundir cun sal.

Laschar pussar per 1 ura e derscher l'aua da las overschinas.

Volver las flettas en il ov e suenter en la farina.

Brassar las flettas en ieli.

Suenter rasar ora las flettas en ina furma e cuvrir cun la sosa da charn zappada, las flettas da tomatas, ils ovs cotgs e la Mozzarella.

Per finir metter il Parmesan e coier en il furn per ca. 15-20 min. sin 200 grads.

**Tip:** Servir cun ina salata e cun paun frestg.



Foto: pixabay

### Ingredienzas

- 4 overschinas
- 1 ov
- 3 ovs cotgs
- 2 cullas Mozzarella
- Sosa da charn zappada
- Tomatas (tenor gust)
- 100 g Parmesan
- Sal
- Farina
- Ieli per brassar