



OMELETTE AI FUNGHI

INGREDIENTI

- 1 porzione di funghi (vedi suggerimenti) + cipolla
- 1 porzione di uova
- prezzemolo o erba cipollina
- sale rosa dell'Himalaya
- pepe bianco



PREPARAZIONE

Mondare i funghi e affettarli sottili, pelare la cipolla e tritarla, lavare e tritare il prezzemolo o l'erba cipollina.

In una padella scaldare qualche cucchiaio di acqua, aggiungere la cipolla e i funghi e farli appassire, insaporire con trito di erbe aromatiche, sale e pepe.

Rompe le uova in una ciotola, sbatterle con una forchetta, aggiungere un cucchiaio di acqua e insaporire. Mettere sul fuoco una seconda padella e dopo averla riscaldata versare le uova, cuocere l'omelette a fuoco vivo su entrambi i lati.

Distribuire i funghi sull'omelette, piegarla a metà e servirla su un piatto precedentemente riscaldato.

SUGGERIMENTO

Per questo piatto sono adatti funghi champignon, finferli o porcini, ma non funghi Shitaki o Pleurotos, che a causa dell'elevato contenuto proteico non possono essere abbinati alle uova.