

Venerdì 17.06.2011
Uova strapazzate con verdure

Ingredienti:

- 1 porzione di uova
- sale rosa dell'Himalaya
- pepe bianco
- 1 porzione di verdure (½ pomodoro, spinaci, 1 foglia insalata)
- erba cipollina o prezzemolo
- fette croccanti di segale



Preparazione:

- Sbattere l'uovo, salare e pepare. Lavare il pomodoro, mondarlo e tagliarlo a cubetti. Lavare gli spinaci e tagliarli grossolanamente. Lavare la foglia di insalata e asciugarla. Lavare le erbe aromatiche e tritarle.
- Mettere sul fuoco una padella con qualche cucchiaino di acqua, aggiungere il pomodoro a cubetti e gli spinaci e cuocere per qualche minuto. Aggiungere l'uovo sbattuto, mescolare bene e proseguire la cottura.
- Servire l'uovo strapazzato su una fetta croccante di segale o sulla foglia di insalata e guarnire con le erbe aromatiche. Iniziare il pasto con qualche boccone di uovo.