



Frittata al Forno con Zucca e Rosmarino

INGREDIENTI

- Uova
- Zucca
- Rosmarino (fresco o secco)
- Aglio
- Sale
- Olio Extra Vergine d'Oliva

PREPARAZIONE

- Pulisci la zucca, eliminando la buccia e i semi. Tagliala a cubetti molto piccoli o a listarelle sottili.
- In una padella antiaderente, scalda pochissima acqua e aggiungi la zucca e l'aglio tritato. Cuoci a fuoco medio, mescolando spesso, finché la zucca non sarà tenera. L'acqua dovrebbe evaporare completamente. Aggiusta di sale e aggiungi il rosmarino tritato finemente. Togli dal fuoco e lascia intiepidire.
- In una ciotola capiente, rompi le uova, salale, aggiungi l'olio e sbatti energicamente con una forchetta o una frusta fino a quando non saranno ben amalgamate e leggermente spumose.
- Aggiungi la zucca alle uova. Mescola bene per distribuire uniformemente la zucca e il rosmarino nell'impasto.
- Preriscalda il forno a 180°C.
- Versa l'impasto della frittata in una teglia rivestita di carta da forno e cuoci per 20-25 minuti, o fino a quando risulterà ben dorata, gonfia e soda al tatto.
- Una volta cotta, lasciala riposare per qualche minuto prima di servire.

NOTE

Puoi anche cuocerla in una padella rivestita di carta da forno bagnata e strizzata, così da non aggiungere olio in cottura. Cuoci a fuoco bassissimo con un coperchio.



Uova in Camicia su Letto di Bietole e Sugo di Pomodoro

INGREDIENTI

- Uova
- Bietole
- Sugo di Pomodoro (Passata o Polpa)
- Aglio tritato
- Sale & Pepe
- Basilico e/o Origano
- Olio Extra Vergine d'Oliva

PREPARAZIONE

- Pulisci accuratamente le bietole, eliminando la parte più dura dei gambi. Lessale o sboillentale brevemente in acqua salata fino a quando non saranno tenere. Scola molto bene e strizzale per eliminare l'acqua in eccesso.
- In una padella capiente, scalda pochissima acqua e fai appassire l'aglio tritato per un minuto. Aggiungi il sugo di pomodoro, sala e aggiungi le erbe aromatiche. Fai sobbolire il sugo a fuoco medio per circa 10-15 minuti, finché non si addensa e ha preso sapore.
- Aggiungi le bietole. Mescola bene e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti, per amalgamare i sapori. Regola di sale se necessario.
- Porta a ebollizione una pentola d'acqua con un pizzico di sale (e, se vuoi, un cucchiaio di aceto per facilitare la coagulazione dell'albume).
- Rompi l'uovo delicatamente in una tazza. Crea un piccolo vortice nell'acqua e fai scivolare l'uovo nel centro. Cuoci per circa 3-4 minuti, finché l'albume non è completamente rappreso e il tuorlo resta liquido. Rimuovi l'uovo con una schiumarola.
- Distribuisci il letto di bietole al pomodoro nel piatto. Adagia delicatamente l'uovo in camicia sopra le verdure. Servi immediatamente, completando con un filo d'olio extra vergine d'oliva.



Grano Saraceno Saltato con Porri, Carote e Uovo

INGREDIENTI

- Grano Saraceno
- Porro
- Carote
- Uova
- Olio Extra Vergine d'Oliva
- Sale & pepe

PREPARAZIONE

- Sciacqua il grano saraceno sotto acqua corrente e cuocilo in abbondante acqua salata fino a quando sarà cotto ma ancora al dente. Scola bene e tienilo da parte.
- Pulisci il porro e affettalo finemente. Pulisci le carote e tagliale a julienne o a cubetti molto piccoli.
- In una padella capiente, scalda un po' di acqua. Aggiungi le carote e i porri affettati. Salta a fuoco medio-alto per alcuni minuti, finché le verdure non si saranno ammorbidente e leggermente dorate. Aggiusta di sale.
- Aggiungi il grano saraceno nella padella con le verdure. Mescola e fai saltare per un paio di minuti in modo che i sapori si amalgamino.
- Sposta il grano saraceno e le verdure su un lato della padella, lasciando uno spazio libero. Rompi le uova direttamente nello spazio libero, mescolale velocemente con un cucchiaio di legno per strapazzarle.
- Quando le uova iniziano a rapprendersi, mescola energicamente con il grano saraceno e le verdure per distribuirle uniformemente. Continua a saltare finché le uova non sono cotte e avvolgono tutti gli ingredienti.
- Aggiungi l'olio extravergine e servi.

NOTE

Se preferisci, puoi anche renderlo come uno sformato al forno. Dopo aver saltato le verdure e mescolato con il grano saraceno, unisci le uova crude, amalgama il tutto e trasferisci il composto in una teglia rivestita con carta forno. Cuoci in forno a 180°C fino a doratura, ottenendo una consistenza più compatta.



Bruschetta Integrale con Uova Strapazzate e Funghi

INGREDIENTI

- Pane Integrale (a fette)
- Funghi a piacere
- Uova
- Olio Extra Vergine d'Oliva
- Sale & Pepe
- Aglio
- Prezzemolo

PREPARAZIONE

- Tosta le fette di pane integrale fino a renderle croccanti e dorate. Versaci un filo d'olio.
- Pulisci e affetta i funghi.
- In una padella, appassisci l'aglio con un goccio d'acqua. Aggiungi i funghi, sale e pepe e salta a fuoco medio-alto. A fine cottura, aggiungi un filo d'olio e abbondante prezzemolo tritato e mescola. Tieni i funghi da parte.
- Nella stessa padella, versa le uova con un pizzico di sale e strapazzale a fuoco dolce, mescolando fino a che non sono cotte.
- Distribuisci i funghi sulle fette di pane integrale tostato. Completa ogni bruschetta aggiungendo l'uovo strapazzato e una spolverata di prezzemolo tritato.



Stracciatella all’Uovo in Brodo

INGREDIENTI

- Uova
- Brodo caldo (vegetale o di carne, ben saporito)
- Noce moscata
- Pepe nero
- Olio extravergine d’oliva

PREPARAZIONE

- Porta il brodo a bollore in una casseruola.
- In una ciotola, sbatti le uova con una frusta o forchetta. Aggiungi un pizzico di noce moscata e pepe nero.
- Quando il brodo è ben caldo, abbassa leggermente la fiamma e versa le uova a filo, mescolando continuamente con una frusta o forchetta per creare i classici “straccetti”.
- Cuoci per qualche minuto, finché l'uovo si rapprende completamente.
- Servi subito, con un filo d’olio extravergine a crudo per completare.



Frittata di Orzo e Cavolfiore

INGREDIENTI

- Uova
- Orzo (perlato o decorticato)
- Cavolfiore
- Sale & Pepe
- Curcuma o Curry
(facoltativo)
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Pulisci il cavolfiore, separalo in cimette e lessale o cuocile a vapore. Scola e lascia raffreddare.
- Sciacqua l'orzo e lessalo in abbondante acqua salata seguendo i tempi indicati sulla confezione. Scola e lascia raffreddare.
- In una ciotola capiente, rompi le uova. Sbatti energicamente con una forchetta o una frusta per renderle spumose.
- Aggiungi alle uova l'orzo cotto e il cavolfiore lessato (puoi lasciarlo a cimette o sminuzzarlo leggermente). Insaporisci con il sale, l'olio e le spezie. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti.
- Puoi scegliere se cuocerla in padella per una frittata più tradizionale o al forno (180°C per 30min) per una versione più alta e soffice.



Tortino di Pane Integrale con Verdure Invernali e Uovo al Forno

INGREDIENTI

- Pane integrale a fette molto sottili
- Cavolo nero o verza
- Zucca o finocchi a fettine sottili
- Uova
- Brodo vegetale
- Erbe aromatiche a piacere (es. salvia, timo, rosmarino)
- Sale & Pepe
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Sbollenta il cavolo nero o la verza per 3-4 minuti in acqua salata e scolali.
- Taglia la zucca o i finocchi a fettine sottili e falli ammorbidire in padella o al vapore.
- Tosta leggermente le fette di pane integrale (anche in padella, senza olio).
- In una piccola teglia o cocotte da forno, crea uno strato di pane, poi uno di verdure miste. Bagna con un goccio di brodo. Aggiungi qualche erba aromatiche, un filo d'olio e un pizzico di sale.
- Ripeti gli strati, terminando con le verdure.
- Rompi le uova sopra l'ultimo strato.
- Inforna a 180°C per circa 15-20 minuti, finché l'albumine è cotto ma il tuorlo ancora morbido (oppure più sodo, se preferisci).