



Couscous con Uova Strapazzate e Verdure Croccanti

INGREDIENTI

- Couscous precotto
- Uova
- Verdure miste croccanti (es. carote, zucchine, peperoni, cavolfiore)
- 1/2 cipolla o scalogno
- Olio extra vergine d'oliva
- Brodo vegetale caldo (o acqua calda)
- Sale, pepe nero qb
- Prezzemolo fresco tritato per guarnire

PREPARAZIONE

- Versa il couscous in una ciotola. Porta a ebollizione il brodo vegetale (o acqua salata) e versalo sul couscous in proporzione 1:1 (es. 50 ml di brodo per 50 g di couscous). Copri la ciotola con un piatto e lascia riposare per 5 minuti, o finché il liquido non è stato completamente assorbito. Sgrana il couscous con una forchetta.
- Lava e taglia le verdure a julienne o a piccoli cubetti. Trita finemente la cipolla o lo scalogno.
- In una padella capiente, scalda un filo d'acqua con la cipolla tritata (o l'aglio).
- Unisci le verdure e salta per circa 7-10 minuti, lasciandole croccanti. Aggiusta di sale e pepe.
- Prepara le uova strapazzate: In una ciotola, sbatti le uova con un pizzico di sale e pepe. In una padella antiaderente a fuoco medio-basso, versa le uova e strapazzale con una spatola, mescolando continuamente, finché saranno cotte. In alternativa puoi cuocerle nel microonde interrompendo più volte la cottura per strapazzarle con una forchetta.
- Unisci le verdure saltate e le uova strapazzate al couscous sgranato, aggiungi olio e sale e mescola.



Frittata di Orzo con Verdure di Campo e Parmigiano

INGREDIENTI

- Orzo perlato
- Uova
- Verdure di campo miste (es. spinaci, bietole, cicoria, scarola)
- 1 spicchio d'aglio
- Parmigiano Reggiano grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale, pepe

NOTE

Puoi usare il riso, il farro o il sorgo al posto dell'orzo.

PREPARAZIONE

- Sciacqua l'orzo e cuocilo in abbondante acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione (di solito 30-40 minuti). Scola e lascia raffreddare.
- Lava e pulisci bene le verdure di campo. In una padella capiente, aggiungi un poco d'acqua, l'aglio, le verdure e falle appassire a fuoco medio-alto, finché non saranno tenere. Togli l'aglio e trita grossolanamente le verdure. Aggiusta di sale e pepe e condisci con l'olio.
- In una ciotola grande, sbatti le uova con il parmigiano grattugiato, sale e pepe. Aggiungi l'orzo cotto e le verdure di campo saltate. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti.
- Cuoci la frittata a fuoco basso in una padella antiaderente o in una padella rivestita di carta da forno bagnata e strizzata, o ancora in forno a 180° per 20-30 minuti.
- Lascia intiepidire leggermente la frittata prima di tagliarla e servirla.



Crostino Estivo con Spinaci Freschi e Uovo all'Occhio di Bue

INGREDIENTI

- Pane integrale o di segale
- Uova
- Spinaci freschi o spinacino
- Erbe aromatiche fresche (es. prezzemolo, basilico, erba cipollina)
- Spezie a piacere (pepe nero, paprika dolce o curcuma)
- Sale q.b.
- Olio extravergine di oliva

NOTE

Puoi usare anche spinaci cotti, il risultato sarà comunque delizioso.

PREPARAZIONE

- Tosta il pane in padella, nel tostapane, nella friggitrice ad aria o in forno fino a renderlo croccante.
- In una padella antiaderente ben calda (o unta leggermente con carta da cucina appena bagnata di olio), rompi le uova delicatamente, senza rompere il tuorlo.
- Cuoci a fuoco basso con coperchio per 2-3 minuti, finché l'albume è cotto e il tuorlo resta morbido. Aggiusta di sale e pepe.

Assembla il crostino:

- Disponi un letto di spinaci o spinacino crudo sul pane tostato.
- Adagia sopra le uova all'occhio di bue.
- Aggiungi erbe aromatiche fresche tritate e spezie a piacere (paprika, pepe o un pizzico di curcuma).
- Completa con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.



Panzanella Rivisitata con Uova Sode ed Erbe Aromatiche

INGREDIENTI

- Pane integrale raffermo (del giorno prima o più vecchio)
- Uova
- Pomodori maturi (es. ramati o datterini grandi)
- Cetriolo
- Cipolla rossa piccola
- Foglie di basilico fresco
- Origano fresco o secco
- Timo fresco o secco
- Olio extra vergine d'oliva
- Aceto di vino bianco (o aceto di mele)
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

- Taglia il pane integrale a cubetti di circa 2-3 cm. Mettilo in una ciotola capiente e irroralo con poca acqua fredda, l'aceto di vino bianco e un pizzico di sale. Mescola bene e lascia riposare per 10-15 minuti, in modo che il pane si ammorbidisca leggermente.
- Metti le uova in un pentolino con acqua fredda e fai cuocere per 15 minuti per uova sode perfette. Scolale, passale sotto acqua fredda corrente e sbucciale. Tagliale a spicchi o a pezzetti grossolani.
- Lava e taglia i pomodori a cubetti. Pela il cetriolo e taglialo a mezzelune o a cubetti. Affetta sottilmente la cipolla rossa. Se vuoi mettila a bagno in acqua fredda per 5 minuti per renderla meno forte.
- Nella ciotola con il pane ammolato, aggiungi i pomodori, il cetriolo, la cipolla rossa affettata e le erbe aromatiche tritate.
- Aggiungi l'olio extra vergine d'oliva. Aggiusta di sale e pepe. Mescola delicatamente tutti gli ingredienti.
- Incorpora delicatamente gli spicchi o i pezzi di uova sode.
- Copri la ciotola con pellicola trasparente e fai riposare la panzanella in frigorifero per almeno 30 minuti (o meglio un'ora) prima di servire.