

# Omelette Margherita

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **375Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 100 g di pomodorini
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Origano
- 125 g di mozzarella fiordilatte
- 4 foglie di basilico
- 2 filetti di alici sott'olio
- 4 olive nere
- 4 uova di gallina
- Pepe nero macinato al momento
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

- Lavare il pomodoro e tagliarlo a cubetti. Se si stanno utilizzando i pomodorini tagliarli a spicchi.
- Metterli in un colino, unire l'aglio spellato ed affettato, un pizzico di origano, salarli, e far perdere loro il liquido in eccesso. Mescolarli di tanto in tanto.
- Scolare la mozzarella dal suo liquido di governo, tagliarla a cubetti e mettere anch'essi in un colino, affinché si asciugano.
- Lavare il basilico e spezzettarlo grossolanamente.
- Scolare le alici, tamponarle con carta da cucina e spezzettarle grossolanamente.
- Snocciolare le olive ed affettarle o spezzettarle grossolanamente.
- In una ciotola sgusciare le uova, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e sbattere con la forchetta.
- Scaldare una padella antiaderente ed ungerla con l'olio. Versare le uova e ruotare la padella per spargerle uniformemente. Mettere il coperchio e cuocere 4-5 minuti a fiamma media.
- Quando la parte superiore si sarà addensata disporre su metà dell'omelette la mozzarella, i pomodorini (togliendo l'aglio), le olive, il basilico, una manciata di origano ed una macinata di pepe.
- Staccare i bordi dell'omelette con una paletta e ripiegare la parte scoperta su quella farcita, senza coprirla completamente.
- Far scivolare l'omelette sul piatto da portata e servire immediatamente.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Se si decide di preparare omelette individuali, per tenere al caldo quelle già preparate metterle nel forno caldo, ma spento, avendo l'accortezza di lasciare lo sportello semi aperto.

