

Omelette rucola, ricotta e pinoli

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **365Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 mazzetto di rucola
- 100 g di ricotta vaccina
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 uova di gallina
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- 10 g di burro
- 20 g di pinoli



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

PREPARAZIONE

- Lavare le foglie di rucola, selezionarle scartando i gambi e tritarle grossolanamente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere la ricotta in una ciotola, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e lavorarla con una forchetta fino ad ottenere una crema. Unire 15 g di rucola tritata ed incorporarla.
- In una ciotola sgusciare le uova, unire un cucchiaio d'acqua, un pizzico di sale, una macinata di pepe e sbattere con la forchetta. Aggiungere quindi un cucchiaio di rucola tritata ed il Parmigiano.
- Scaldare una padella antiaderente e sciogliervi il burro. 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 ricotta, spalmandola. Mettere i pinoli, tenendone da parte qualcuno per decorare.
- 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, decorare con i pinoli lasciati da parte e servire immediatamente.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

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.