

Uova strapazzate ai funghi

Le **uova strapazzate ai funghi** sono un secondo piatto a base di uova ricco e completo, molto gustoso, in cui il gusto dello champignon viene messo ben in risalto da quello delle uova e del Parmigiano.

Le **uova strapazzate ai funghi** si possono preparare, oltre che con gli champignon, con altri tipi di funghi, anche misti. Ottimi i porcini, ma solo in piccole quantità, altrimenti il loro sapore tende a prevalere su quello di tutti gli altri ingredienti.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **410Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 funghi champignon di medie dimensioni
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 100 ml di vino bianco secco
- Sale
- 4 uova di gallina
- Pepe nero macinato al momento
- 1 sottiletta
- 1 cucchiaio di latte
- 2 fette di pane casereccio tipo Altamura o toscano o altro a piacere
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- Erba cipollina

PREPARAZIONE

- Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette e sciacquarli rapidamente sotto acqua fresca corrente per eliminare ogni residuo di terra. Affettarli.
- Mettere in una padella piuttosto capace l'olio con l'aglio spellato. Farlo rosolare a fiamma media fintanto che non diventa uniformemente dorato, quindi toglierlo ed unire i funghi.
- Alzare la fiamma, lasciare che i funghi comincino a sfrigolare, quindi versare il vino. Lasciar evaporare per un paio di minuti il vino a fiamma vivace, quindi aggiungere un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere coperto per 10 minuti.
- Nel frattempo rompere le uova in una ciotola e senza mescolarle aggiungere un pizzico di sale, una macinata di pepe, la sottiletta spezzettata, il latte e mescolare appena gli ingredienti con una forchetta.
- Trascorso il tempo di cottura dei funghi scoperciare, alzare la fiamma e far asciugare il liquido in eccesso girando di continuo.
- Abbassare la fiamma, unire le uova e mescolare appena con un cucchiaio di legno per amalgamare durante la cottura.
- Mescolare di tanto in tanto, per rivoltare le uova. Cuocerle a fiamma molto dolce e ritrarle quando sono ancora cremose.
- Mettere sul fondo di ogni piatto la fetta di pane divisa in due e cospargerla con un filo d'olio ed una macinata di pepe. Mettere una porzione di uova coprendo parte del pane, unire una manciata di Parmigiano, l'erba cipollina tagliuzzata e servire immediatamente.

STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

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