

Uova strapazzate

Le **uova strapazzate** sono un secondo piatto semplice e veloce da preparare, molto gustoso e nutriente, a base di uova e formaggio. Servite con un contorno di verdura cotta, come ad esempio piselli in padella o patate al forno, diventano un piatto unico veramente completo.

Le **uova strapazzate** prendono questo nome proprio perchè la loro caratteristica è quella di essere sbattute durante la cottura in modo che non risultino compatte come una frittata, ma morbide secondo il proprio grado di cottura preferito.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**

INGREDIENTI

- 2 fette di pane casereccio tipo Altamura, Pugliese o simile
- Olio extravergine di oliva
- 2 sottilette
- 4 uova di gallina
- Sale fino
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Tagliare le fette di pane a metà, spennellarle con un filo d'olio e abbrustolirle sotto il grill del forno. Distribuirle nei piatti da porzione.
- Spezzettare le sottilette grossolanamente.
- Scaldare un padellino antiaderente con un filo d'olio, ben cosparso con un pennello.
- Quando è caldo, rompere le uova al suo interno e mescolare appena con un cucchiaino di legno. Aggiungere un pizzico di sale, le sottilette, una parte del Parmigiano e una macinata di pepe.
- Mescolare di tanto in tanto, per rivoltare le uova e miscelarle al formaggio. Cuocere a fiamma dolce fino alla consistenza desiderata.
- Dividere le uova strapazzate nei piatti, coprendo parte del pane. Unire il Parmigiano grattugiato e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di piselli o peperoni.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Utilizzare delle sottilette di ottima qualità. Sono sostituibili da un qualsiasi formaggio che fila, oppure a pasta morbida. Sono ottimi la scamorza, la provola, il Taleggio.

