

SECONDI PIATTI

Omelette zucchine e formaggio

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI PER 2 OMELETTE GRANDI

UOVA 8

ZUCCHINE 4

SCALOGNO 2

GOUDA 6 fette

BASILICO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

L'omelette zucchine e formaggio è un secondo piatto a base di uova veloce, gustoso e davvero nutriente. Perfetto per chi non ama molto stare ai fornelli, questa omelette è perfetta per un pranzo veloce. Questa ricetta si presta molto bene anche ad essere preparata in anticipo e consumata anche fuori casa, al lavoro, per una scampagnata fuori porta o anche in spiaggia.

Divertitevi a farcire la vostra omelette con ciò che più vi piace, noi la proponiamo con le zucchine ed il formaggio gouda ma ognuno di voi potrà aggiungere il proprio tocco personale.

PREPARAZIONE

1 Per preparare l'omelette zucchine e formaggio dovrete partire dalle zucchine. Lavatele, spuntatele e affettatele a rondelle. Qualora fossero troppo grandi, dividete le zucchine a metà per il lungo così da ottenere delle mezzette rondelle.

Ricordate che più avrete fretta più dovrete cercare di affettare gli ingredienti in modo sottile o comunque ridurli in pezzi più piccoli, in questo modo, infatti, il tempo di cottura si accorcerà sensibilmente.

2 Fate scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella o in una casseruola sufficientemente grande da poter contenere tutte le zucchine comodamente. Aggiungete all'olio caldo uno scalogno tritato finemente e mescolate continuamente cosicché possa appassire senza bruciarsi.

3 Quando vedrete che lo scalogno è appassito ed inizia appena appena a dorarsi, aggiungete le zucchine e lasciatele cuocere a calore moderato aggiungendo, se sarà necessario, poca acqua per evitare che brucino.

Per insaporirle a dovere, aggiungete alle zucchine anche qualche foglia di basilico spezzettata a mano, del sale e del pepe a piacere.

4 Mentre le zucchine cuociono, preparate il composto per le omelette: rompete le uova in una terrina e conditele con sale e pepe. Mescolate il tutto con una frusta giusto quel tanto che serve per amalgamare tutti ma cercando di evitare di incorporare troppa aria.

5 Fate scaldare un giro d'olio extravergine d'oliva in una padella abbastanza ampia per la vostra omelette. Rimuovete l'eccesso d'olio con un foglio di carta assorbente prima che prenda troppo calore.

A questo punto aggiungete il composto a base di uova in padella e fate cuocere spezzando

e mescolando di continuo con una spatola.

Questa operazione è ciò che differenzia un'omelette da una frittata.

6 Quando la vostra omelette sarà pressoché cotta, distribuitevi sopra le zucchine concentrandole più che altro su di un lato della omelette.

Coprite le zucchine con qualche fetta di formaggio, nel nostro caso del formaggio gouda e chiudete l'omelette a metà.

7 Lasciate cuocere l'omelette quel tanto che serve per far sciogliere il formaggio, quindi servitela in tavola ancora calda, oppure conservatela per il giorno successivo. Vi consigliamo, in questo secondo caso, di scaldarla nuovamente per riottenere l'effetto filante del formaggio.