

SECONDI PIATTI

Omelette di verdure

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [7 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'omelette di verdure è un [secondo piatto](#) economico e pratico, una perfetta [ricetta salvacena](#) per quando hai poco tempo per cucinare ma non vuoi rinunciare a portare in tavola qualcosa di buono e appagante. L'omelette di verdure è una ricetta così versatile che potrai ottenerne tante versioni, in base alla stagione, a quello che offre il tuo orto in quel momento, o se non hai un orto, a quello che il mercato propone. Segui la nostra semplice ricetta dettagliata con passo passo e porta in tavola una buonissima omelette di verdure per una cena sana e sempre gradita a tutti!

Ecco altre ricette economiche con uova che

potrebbero piacerti:

[Uova alla fiorentina](#)

[Frittata arrotolata](#)

[Crespelle alla fiorentina](#)

[Uova in trippa](#)

[Straciatella alla romana](#)

INGREDIENTI

UOVA 8

CAROTE 1

MELANZANE 1

SEDANO 2 coste

POMODORI 2

ZUCCHINE 2

PATATE piccole - 2

CIPOLLE 1

PEPERONI ROSSI falde - 2

BURRO

SALE

PREPARAZIONE

- 1** Incidi il pomodoro, sbollentalo in acqua bollente circa 30 secondi poi scolalo, toglila buccia, privalo dei semi e dell'acqua di vegetazione.
- 2** Lava, sbuccia e taglia tutte le altre verdure a listarelle sottili, infine cuocile al vapore per 5/6 minuti.
- 3** Sbatti le uova con un po' di sale. Metti una noce di burro in una padellina da crepes e quando si sarà sciolto, versa il composto di uovo sbattuto.
- 4** Cuoci l'omelette per circa 2 minuti poi girala con una paletta e cuoci anche dall'altro lato. Quando l'omelette è ancora sulla padella ma a fuoco spento, sistema le verdure al vapore, insieme al pomodoro, in una metà dell'omelette infine chiudi la metà libera sul ripieno. Taglia l'omelette in 4 parti e servi con un contorno di insalata fresca.

CONSIGLIO

Se vuoi fare una omelette per ogni commensale procedi in questo modo: dividi in 4 parti l'impasto di uova e cuoci 4 omelette separate. Anche il ripieno di verdure va diviso in 4 parti. La noce di burro va messa ogni volta.