

ANTIPASTI E SNACK

Avocado toast con uovo in camicia

di: *Elena Terrile*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 7 min COSTO: basso



L'avocado toast è una ricetta base molto semplice che può essere arricchita con ingredienti dolci o salati come per esempio uova, salmone, bresaola, formaggio o frutta. Noi abbiamo realizzato l'avocado toast con uovo in camicia, perfetto per il brunch! Un abbinamento vincente sia dal punto di vista del gusto che da quello energetico, e quindi ideale per iniziare la giornata. Nulla vi vieta però di proporlo per l'aperitivo o come sfizioso [antipasto](#) vegetariano! Se vi siete sempre chiesti come si prepara il cosiddetto uovo pochè non dovrete fare altro che seguire un paio di piccoli accorgimenti per ottenere un risultato dalla consistenza ottimale. Cosa aspettate allora? L'avocado toast con uovo in

camicia sarà pronto in pochi minuti!

Scoprite altre gustose ricette con l'avocado:

[Panini avocado e gamberi](#)

[Avocado ripieni](#)

[Avocado con gamberetti in salsa thai](#)

[Insalata ricca con avocado e sedano](#)

INGREDIENTI

PANE PER CROSTONI 4 fette

AVOCADO maturo - 1

UOVA 4

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Condite le fette di pane con un filo d'olio e un pizzico di sale e fatele tostare in una padella rovente o nel forno a 250 gradi per 5 minuti.

Sbucciate l'avocado e raccogliete la polpa all'interno di una ciotola.

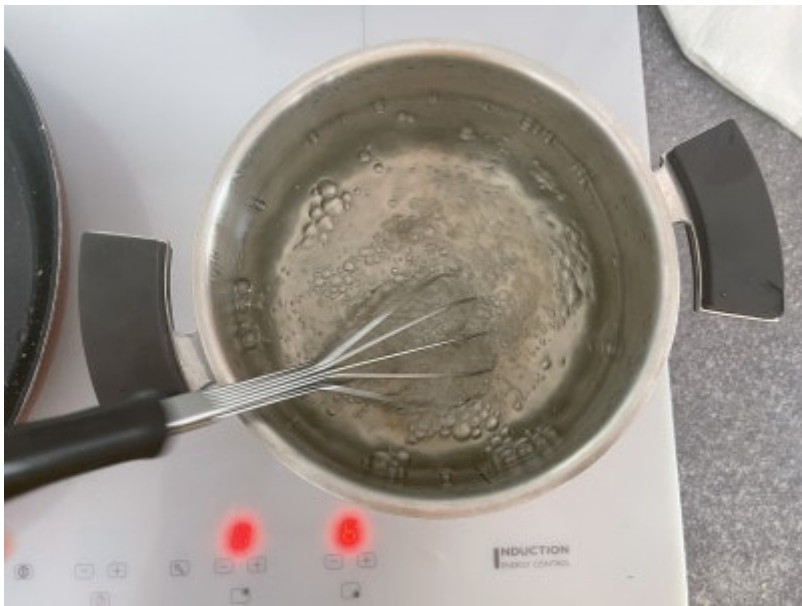
Condite l'avocado con olio e sale a piacere e mescolate con una forchetta, schiacciando per ridurlo in purea.

Spalmate ciascuna fetta di pane tostato con la crema di avocado e tenete da parte.



2 Mettete sul fuoco una pentola con l'acqua; quando raggiunge il bollore aggiungete un cucchiaio di aceto.

Sgusciate le uova all'interno di una ciotolina. A questo punto mescolate l'acqua con una frusta per creare un vortice.



3 Quando avrete formato il vortice versate un uovo nell'acqua e continuate a mescolare, questa volta con un cucchiaio, così che formi “la camicia”.

Scolate l'uovo con una schiumarola non appena il bianco sarà completamente rappreso. Procedete in questo modo con tutte le uova.

Adagiate un uovo su ciascuna fetta di pane, salate a piacere e servite il vostro avocado toast con uovo in camicia.



CONSERVAZIONE

CONSIGLIO