

ANTIPASTI E SNACK

# Avocado toast con uovo in camicia

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Cre moso avocado, pane croccante e uovo in camicia dal tuorlo morbido: l'**avocado toast** è la colazione ideale per chi vuole iniziare la giornata con gusto ed energia. In questo articolo ti spieghiamo come realizzarlo alla perfezione, con tanti consigli per ridurre gli sprechi e personalizzarlo con ingredienti extra.

## INGREDIENTI PER CUCINARE

## L'AVOCADO TOAST CON UOVO IN CAMICIA

PANE PER CROSTONI 4 fette

AVOCADO maturo - 1

UOVA 4

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

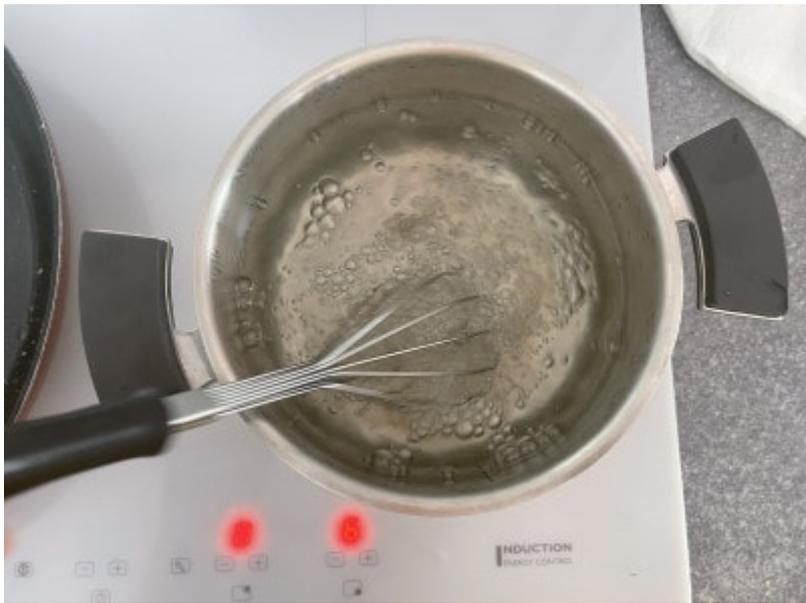
## COME FARE L'AVOCADO TOAST CON UOVO IN CAMICIA

**1** Condisci le fette di pane con un filo d'olio e un pizzico di sale e falle tostare in una padella rovente o nel forno a 250°C per 5 minuti.

Sbuccia l'avocado e raccogli la polpa all'interno di una ciotola. Condisci l'avocado con olio e sale e mescola con una forchetta, schiacciandolo per ridurlo in purea. Spalma ciascuna fetta di pane tostato con la crema di avocado e tieni da parte.



**2** Metti sul fuoco una pentola con l'acqua; quando l'acqua raggiunge il bollore aggiungi un cucchiaio di aceto. Sguscia le uova all'interno di una ciotolina. A questo punto mescola l'acqua con una frusta per creare un vortice.



**3** Quando avrai formato il vortice, versa un uovo nell'acqua e continua a mescolare, questa volta con un cucchiaio, così che si formi "la camicia".

Scola l'uovo con una schiumarola non appena il bianco sarà completamente rappreso. Procedi in questo modo con tutte le uova. Disponi un uovo su ciascuna fetta di pane, sala a piacere e servi.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un uovo in camicia perfetto, crea un vortice nell'acqua bollente prima di immergere l'uovo: questo aiuta a far aderire l'albume.

Usa solo avocado ben maturi: se ne avanza, preparaci un guacamole o una salsa.

Il pane raffermo può diventare ottimo per crostini.

Se ti avanzano le uova in camicia, gustale su una ciotola di riso o in insalata.

Le bucce dell'avocado? Compostale o usale per far germogliare il nocciolo!

## COME CONSERVARE L'AVOCADO TOAST CON UOVO IN CAMICIA

Meglio preparare e consumare subito l'avocado toast con uovo in camicia, ma puoi conservare in frigo per 1 giorno la crema di avocado in un contenitore ermetico con succo di limone. Le

uova cotte vanno consumate entro 24 ore.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Avocado toast con samone: perfetto per colazione, brunch o uno spuntino leggero.

Toast salmone e gorgonzola: ricetta per uno spuntino gourmet.

Uova alla coque con verdure di stagione: un pasto leggero e bilanciato, perfetto per iniziare la giornata.

Panino con pollo, avocado e salsa rosa: semplice e saporito, ideale per un brunch veloce.

Bowl di riso venere e gamberetti: un piatto unico fresco e nutriente in stile poke bowl.