

ANTIPASTI E SNACK

Uova ripiene

DOSI PER: 6 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le uova sode ripiene sono un **tipico antipasto della Domenica di Pasqua**. Nella maggior parte delle versioni, il ripieno delle **uova ripiene**, contiene come ingrediente principale il tonno sott'olio, come ad esempio in questa buonissima ricetta delle uova ripiene di salsa tonnata. Nella **ricetta** di oggi, invece, ti facciamo vedere come poter realizzare le **uova ripiene senza aggiungere altri ingredienti proteici importanti**, ma solo con aggiunta di **olive verdi e capperi** per dare sapore, il tutto legato da un cucchiaino scarso di maionese.

Abbiamo voluto scherzare sulla presentazione delle uova ripiene, se hai bambini a tavola val la pena perderci un po' di tempo per realizzare questi **buffi pulcini**

che escono dall'uovo, ma se non ti interessa, puoi limitarti a **dividere le uova a metà** nel senso della lunghezza e riempirli normalmente.

Ecco altre idee con le uova sode che potrebbero piacerti:

[Fagiolini e patate al forno con uova sode](#)

[Uova sode morbide alla giapponese](#)

[Spaghetti con uova sode](#)

[Cuddura cu l'ova](#)

[Scarcella di Pasqua](#)

INGREDIENTI

UOVA INTERE 6

CAPPERI 2 cucchiaini da tè

OLIVE VERDI IN SALAMOIA denocciolate -
20

MAIONESE 1 cucchiaino da tè

CHIODI DI GAROFANO

CAROTE

PREPARAZIONE

1 Le uova sode devono essere ben fredde quando inizierai a farcirle, quindi ti consiglio di prepararle con anticipo, anche di qualche ora se possibile.

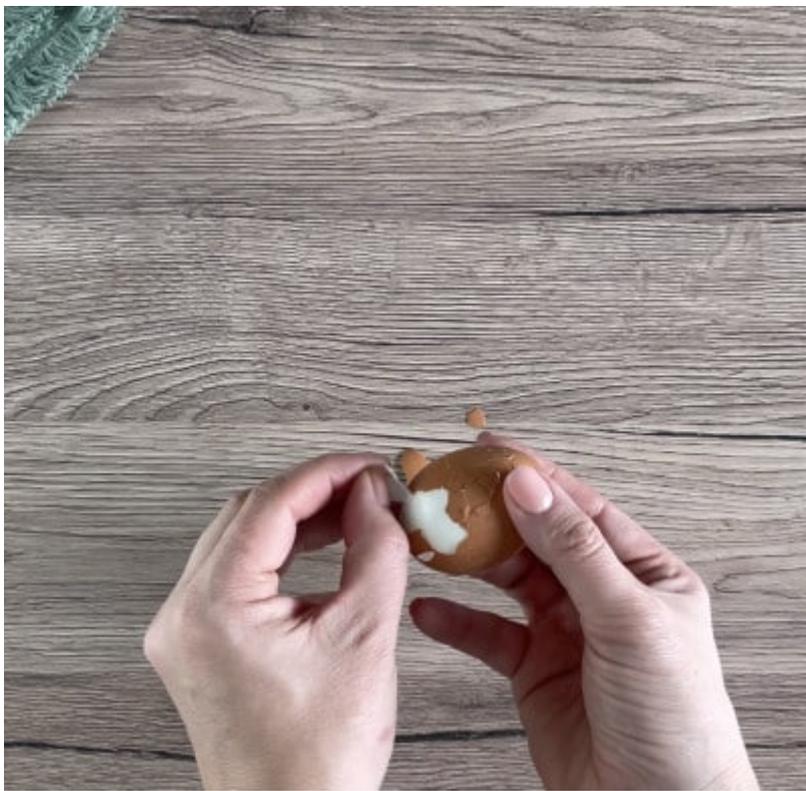
Metti le uova in un tegamino dalla capienza adeguata, le uova non si devono sovrapporre ma nemmeno avere spazio sufficiente per spostarsi. Copri le uova di acqua fredda e accendi il fuoco, da quando inizia il bollore conta 8 minuti di orologio prima spegnere.

Trascorso il tempo previsto per la cottura metti le uova a bagno in acqua fredda per fermare la cottura.

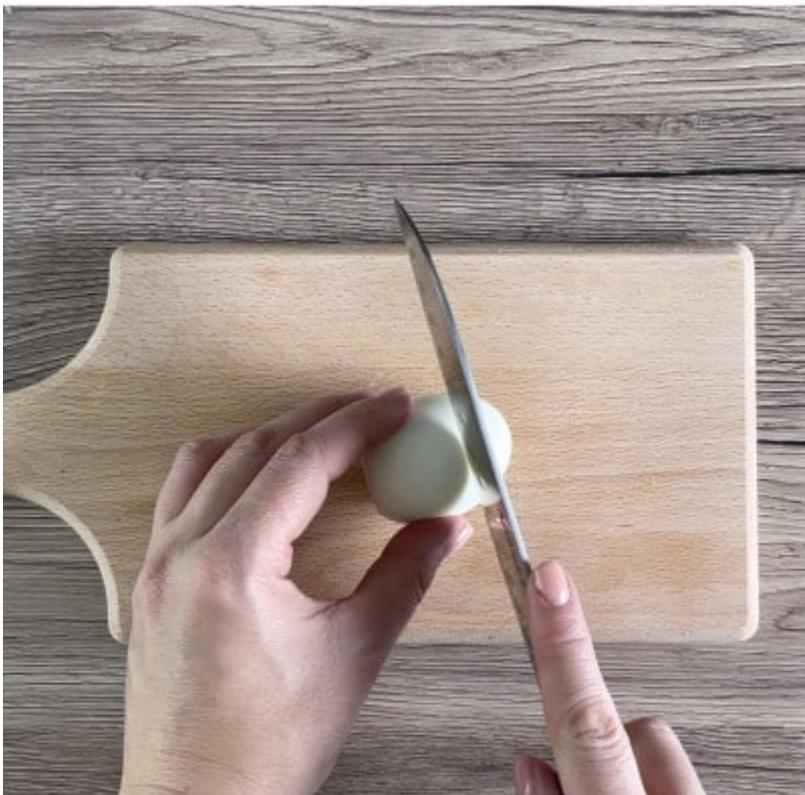


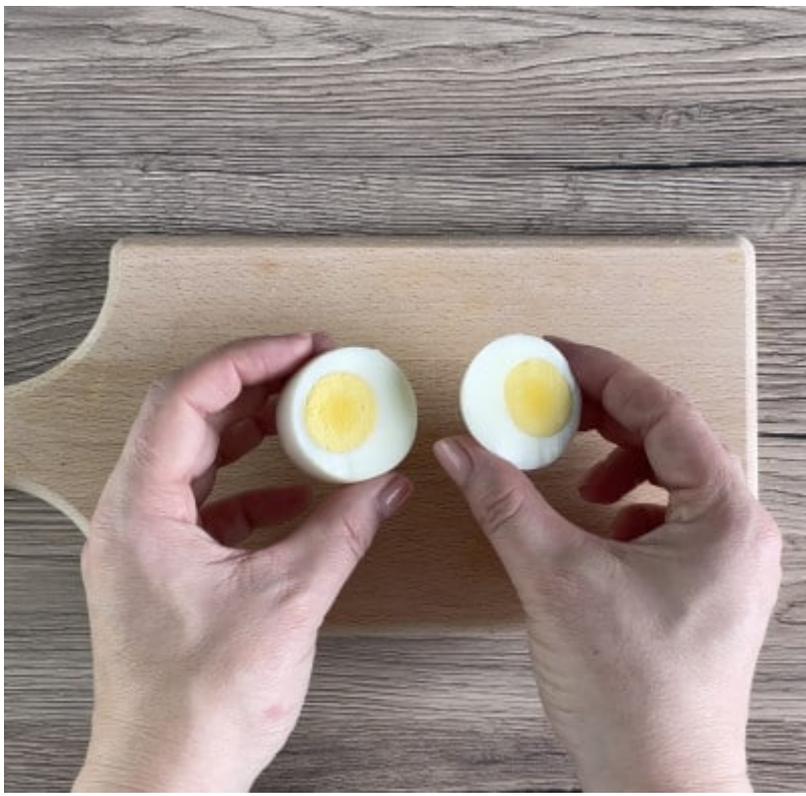
2 Sguscia le uova con cura, cerca di non rompere l'albume e rimuovi con delicatezza il guscio. Procedi così per tutte e 6 le uova.

n.b. non buttare i gusci, leggi in fondo alla ricetta come puoi riutilizzarli!



- 3 Quando avrai sgusciato tutte le uova, prendine una per una e tagliala circa a metà, la parte più larga sarà la base dell'uovo e la punta sarà il cappello. Aiutandoti con un cucchiaino, estrai delicatamente il tuorlo sodo da entrambe le parti dell'uovo.

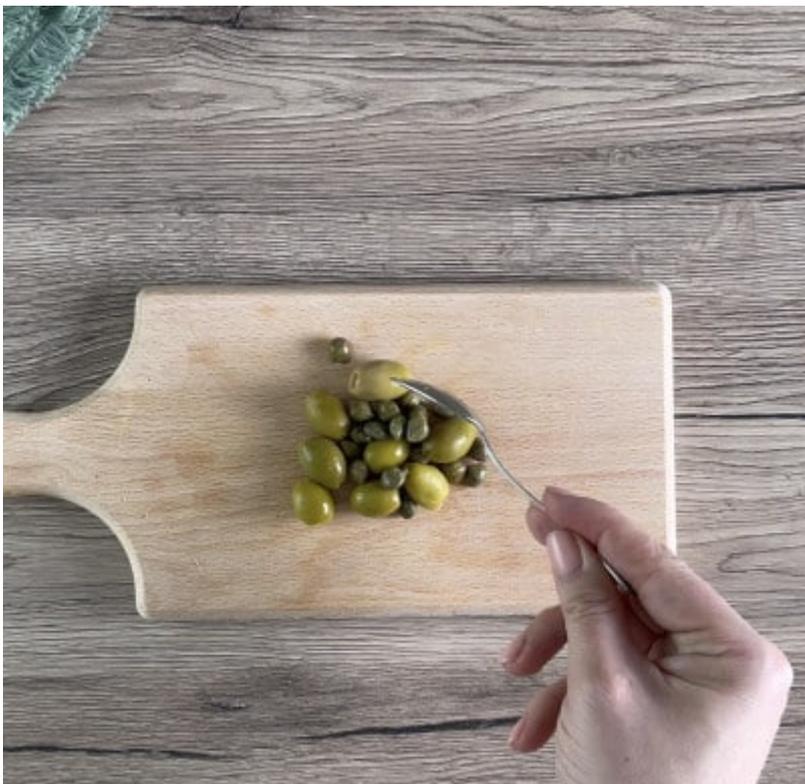


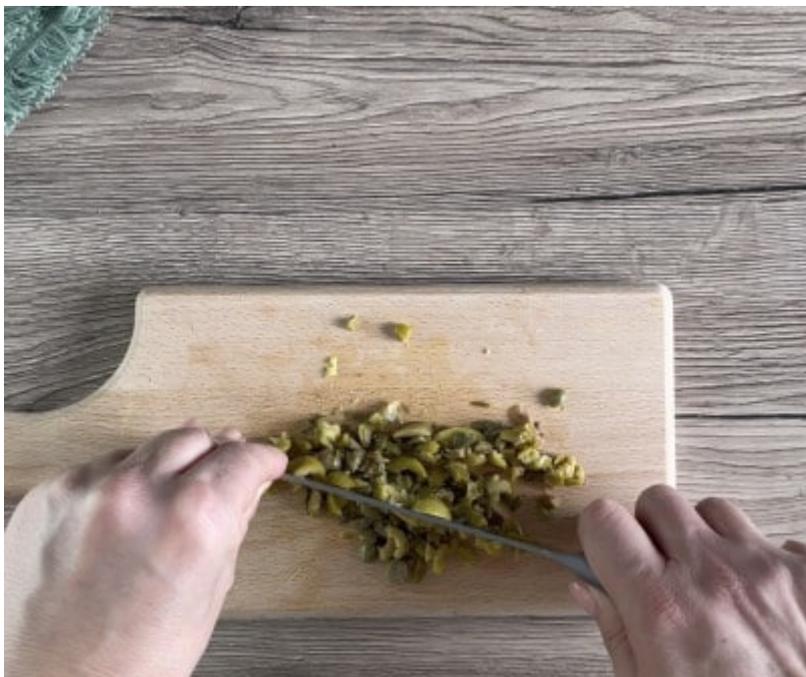


- 4 Sistema i gusci di albumi su un piano di lavoro stabile e ruvido, in modo che non scivolino via.



- 5 Adesso metti i tuorli in una ciotola e sbriciolali con una forchetta. A parte sminuzza le olive e i capperi con un coltello e unisci il tutto nella ciotola con i tuorli, mescola e schiaccia con una forchetta per amalgamare il più possibile.





- 6 Aggiungi anche la quantità di maionese prevista e continua ad amalgamare con la forchetta, adesso con le mani precedentemente inumidite con acqua, prendi un po' di composto e compattalo in una pallina che stia giusta dentro alla base di albume, quindi grossa circa come un tuorlo sodo.



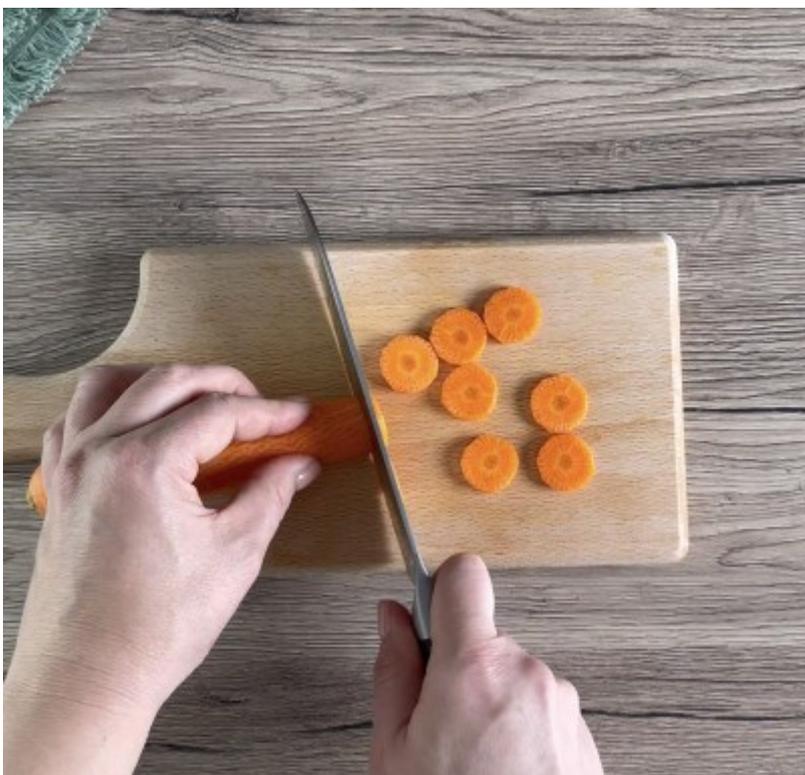
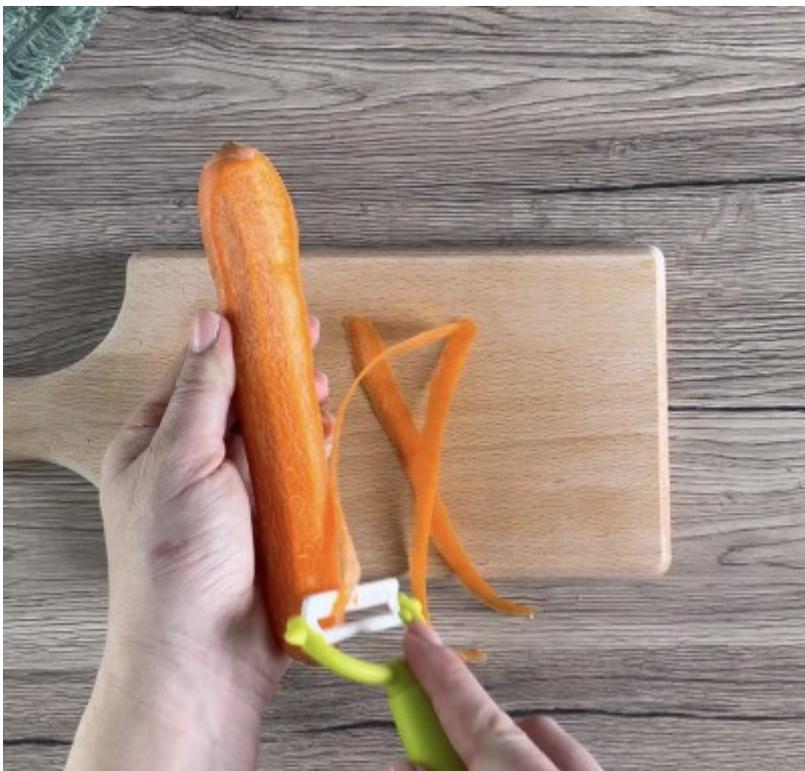


- 7 Sistema le palline di ripieno dentro alla base di albume sodo e copriilo con la metà superiore. Sistema due chiodi di garofano come se fossero occhi.





8 Lava la carota, pelala con un pelapatate e ricava delle rondelle spesse mezzo cm. con l'aiuto di un coltellino affilato ricava 6 paia di zampette.





- 9** Le zampette sono solo decorative, per appoggiare l'uovo nel piatto da portata. Sistema le zampette nel piatto da portata in cui avrai sistemato qualche foglia intera di insalata scondita e appoggiaci l'uovo sopra. Porta in tavola come antipasto durante il pranzo di Pasqua.





IDEA GREEN

Non buttare i gusci delle uova ma tritali con un mixer da cucina e aggiungili al terriccio delle tue piante da appartamento o ai tuoi fiori in terrazza o in giardino, porterai buone sostanze nutritive alle radici e alle foglie ed eviterai l'uso di concimi chimici.