

SECONDI PIATTI

## Uova sode facili

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

DOSI PER: [6 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [9 min](#) COSTO:

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



### INGREDIENTI PER CUCINARE LE UOVA

#### SODE

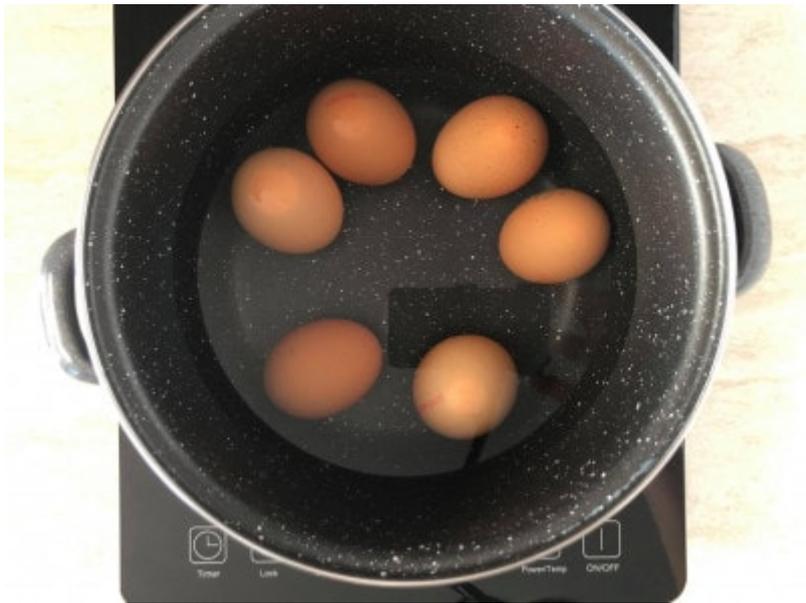
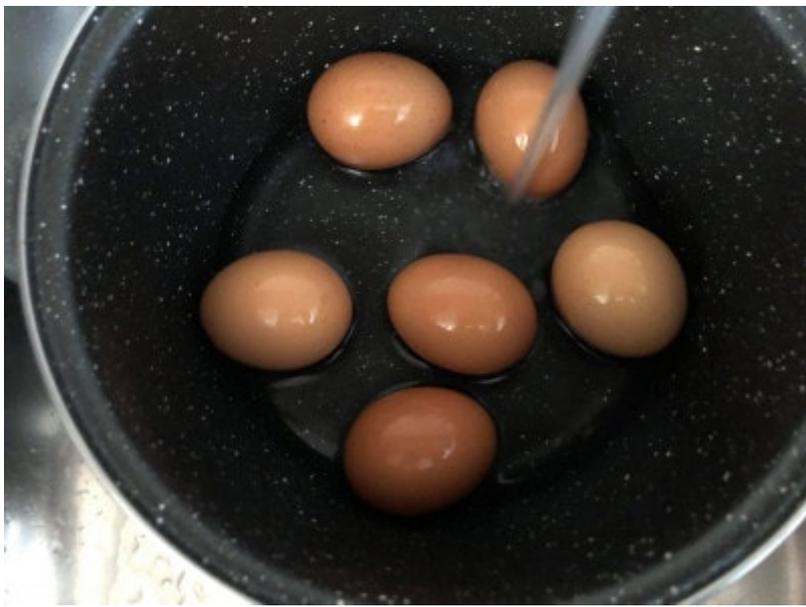
UOVA 6

ACQUA

Prova le uova sode, un alimento nutriente e versatile. Segui i nostri consigli per cuocerle perfettamente e usale nelle tue ricette preferite.

## COME FARE LE UOVA SODE

- 1 Ecco come cucinare le uova sode in modo semplice e perfetto: per prima cosa lava le uova sotto l'acqua corrente, poi sistemale in un pentolino capiente in modo che queste abbiano lo spazio necessario per stare tutte sul fondo.



- 2 A questo punto aggiungi l'acqua fredda fino a ricoprirle interamente. Porta l'acqua a bollore; quando l'acqua inizierà a bollire, calcola 9 minuti esatti. Passati i 9 minuti, toglì il pentolino dal fuoco e metti le uova subito sotto l'acqua corrente: questa operazione sarà necessaria per raffreddare subito le uova e bloccarne la cottura.



**3** Sguscia le uova sode: per facilitare l'operazione, dai qualche colpetto sul piatto o sul piano da lavoro. Quando inizi a togliere la buccia, fai caso alla sottile pellicina che le ricopre: se riesci a eliminare anche quella da subito, continuare a sbuciarle sarà semplicissimo e le uova sode saranno perfettamente lisce. Prosegui allo stesso modo fino a ultimare le uova, poi passale sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali residui di guscio, oltre che per una pulizia più completa.





4 Le uova sode sono pronte, non ti resta che tagliarle in due nel senso della lunghezza, condirle a tuo piacimento, o utilizzarle per la ricetta che preferisci.





## UOVA SODE: COME PREPARARLE ALLA PERFEZIONE E UTILIZZARLE IN

Le uova sode sono un alimento semplice e versatile, perfetto per essere consumato da solo o utilizzato in una varietà di ricette, dalle [insalate](#) ai panini. Prepararle alla perfezione richiede solo pochi minuti e il risultato è un uovo con il tuorlo ben cotto e sodo, ma senza quella fastidiosa colorazione verdastra che a volte appare intorno al tuorlo. Che tu voglia mangiarle da sole con un pizzico di sale o usarle come ingrediente per altre ricette, le uova sode sono un'idea nutriente e gustosa, facile da preparare e perfetta per pasti veloci o snack. *Segui i nostri consigli per ottenere uova sode perfette ogni volta!*

## COME CONSERVARE LE UOVA SODE

Le uova sode possono essere conservate in frigorifero per 5-7 giorni, chiuse in un contenitore ermetico. È importante mantenerle nel loro guscio fino al momento di consumarle per preservare freschezza e sapore. Una volta sgusciate, è preferibile consumarle entro 1-2 giorni. Per evitare che assorbano odori dal frigorifero, avvolgile con cura o riponile in un contenitore chiuso. Prova le [uova sode ripiene per le feste di Natale](#) o mettile nell'[insalata russa](#), le uova sode sono buonissime anche con [fagiolini e patate](#).

Le uova sode non sono adatte alla congelazione, poiché la consistenza del tuorlo potrebbe cambiare dopo il congelamento.

# CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

**Per evitare sprechi, puoi utilizzare le uova sode avanzate in diversi modi.** Tagliale a fettine per arricchire insalate o panini, oppure sbriciolale su piatti di riso o pasta per aggiungere proteine. Puoi anche preparare un gustoso ripieno per sandwich o una salsa di uova sode mescolandole con maionese, erbe aromatiche e un po' di senape.