

SECONDI PIATTI

Uova strapazzate al pomodoro

DOSI PER: **2 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COTTURA: **15 min** COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Se stai cercando un'idea per una [cena](#) leggera e veloce, le **uova strapazzate al pomodoro** potrebbero essere la **soluzione perfetta**. Questa **ricetta** semplice e gustosa combina l'**energia** delle [uova](#) con la **freschezza** dei pomodori, il tutto preparato in **pochi minuti**. Prendi una padella, mettiti comodo e lascia che ti spieghi come preparare questa delizia! Segui la **nostra ricetta con passo passo fotografico**, anche se stai cercando uno spunto per la tua [colazione](#) salata.

Potrebbero piacerti anche queste altre [ricette](#)
[salvacena](#)

[Uova strapazzate](#)

[Omelette al prosciutto](#)

[Insalata di pollo](#)

Bruschetta al pomodoro

Uova sode ripiene

INGREDIENTI

UOVA MEDIE 4

POMODORI PELATI 100 gr

FORMAGGIO GRATTUGIATO 30 gr

CIPOLLA BIANCA 20 gr

LATTE 1 cucchiaino da tavola

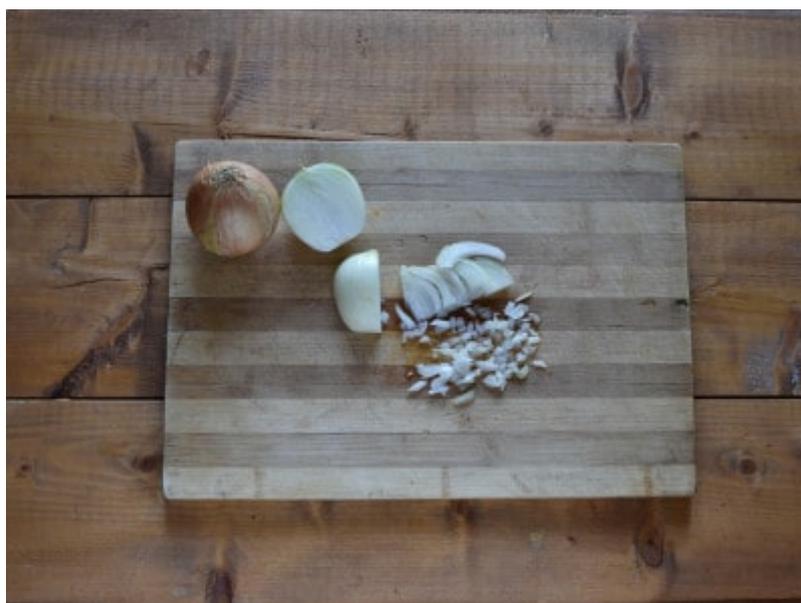
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10
ml

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Ecco come cucinare delle perfette uova strapazzate al pomodoro: per prima cosa trita finemente la cipolla. In una padella antiaderente versa l'olio extravergine d'oliva e fai soffriggere a fiamma molto bassa per 5 minuti senza coperchio. Mescola spesso con un cucchiaino di legno e, non appena inizia a dorarsi, togli la padella dal fuoco.





- 2 Schiaccia i pomodori pelati con una forchetta e versali nella padella con la cipolla. Rimetti sul fuoco il tutto e fai cuocere a fiamma medio-bassa, senza coperchio, per 5 minuti. Regola di sale e pepe e mescola spesso. Quando il sugo si sarà ristretto, spegni la fiamma e tieni da parte.





3 Sbatti le uova con il latte in una ciotola a parte, poi versale nella padella con il sugo.

Mescola delicatamente con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un composto ben amalgamato e tendente al rosso.

Rimetti la padella sul fuoco a fiamma medio-bassa.





4 Mescola continuamente e "strapazza" le uova con il cucchiaio man mano che tenderanno a rapprendersi.

Quando le uova saranno quasi cotte ma ancora abbastanza morbide aggiungi il formaggio grattugiato e mescola ancora per incorporarlo.

Continua a cuocere a fiamma medio bassa finché non ci sarà più liquido in padella, in totale ci vorranno circa 5 minuti. Mescola accuratamente raschiando anche il fondo con il cucchiaio di legno. Quando le uova strapazzate al pomodoro avranno raggiunto una consistenza asciutta e compatta spegni la fiamma e mescola nuovamente.

Servi le uova strapazzate al pomodoro ancora calde accompagnate con delle fette di pane tostato.





CONSERVAZIONE

Ti consiglio di conservare le uova strapazzate al pomodoro in frigorifero, all'interno di un contenitore ermetico, per 1-2 giorni al massimo. Ti sconsiglio la congelazione.

CONSIGLIO

Se vuoi un sapore più intenso aggiungi un pizzico di paprika dolce o affumicata alle uova prima di sbatterle con la frusta, questo darà alle tue uova strapazzate anche un colore più rosso oltre che un sapore più affumicato.

Se ami il basilico, trita qualche foglia fresca e aggiungilo alle uova insieme al formaggio grattugiato così che in cottura possa rilasciare il suo aroma.

Puoi sostituire il normale latte usato nella preparazione con del latte vegetale d'avena o di riso, non zuccherati. Se preferisci omettere il latte puoi aggiungere un cucchiaino d'acqua.