

SECONDI PIATTI

# Uova strapazzate al pomodoro

di: *Tania Meli*

---

DOSI PER: 2 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 5 min    COTTURA: 15 min    COSTO:

molto basso

---



Quanto può essere versatile un piatto di [uova strapazzate](#)? Oltre ad essere protagoniste della [colazione all'inglese](#) in coppia con il bacon, sono ideali da arricchire con gli ingredienti più vari come piselli, [scamorza](#) oppure pomodoro! Le uova strapazzate al pomodoro si distinguono dalle tradizionali [uova in purgatorio](#) per la loro consistenza morbida e cremosa. Facili e veloci da preparare, sono ottime da accompagnare con fette di pane tostato per una gustosa cena informale. Seguite le nostre indicazioni e porterete in tavola delle uova strapazzate con pomodoro semplicemente perfette!

## 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** Per prima cosa tritate finemente la cipolla.

In una padella antiaderente versate l'olio extravergine d'oliva e fate soffriggere a fiamma molto bassa per 5 minuti senza coperchio.

Mescolate spesso con un cucchiaino di legno e non appena inizia a dorarsi togliete la padella dal fuoco.



**2** Schiacciate i pomodori pelati con una forchetta e versateli nella padella con la cipolla.

Rimettete sul fuoco il tutto e fate cuocere a fiamma medio-bassa, senza coperchio, per 5 minuti. Regolate di sale e pepe e mescolate spesso.

Quando il sugo si sarà ristretto, spegnete la fiamma e tenete da parte.



**3** Sbattete le uova con il latte in una ciotola a parte, poi versatele nella padella con il sugo.

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

Rimettete la padella sul fuoco a fiamma medio-bassa.



4 Mescolate continuamente e spezzettate le uova con il cucchiaio man mano che tenderanno a rapprendersi.

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

Continuate a cuocere a fiamma medio bassa finché non ci sarà più liquido in padella, in totale ci vorranno circa 5 minuti. Mescolate accuratamente raschiando anche il fondo con il cucchiaio di legno.

Quando le uova strapazzate al pomodoro avranno raggiunto una consistenza asciutta e compatta spegnete la fiamma e mescolate nuovamente.

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



CONSERVAZIONE

CONSIGLIO