

ANTIPASTI E SNACK

Uovo alla coque con crudité di verdure

di: *Ivana Ballarini*

DOSI PER: 4 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 2 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE:

PER APRIRLE PICCHIETTATE L'ESTREMITÀ SUPERIORE CON UN CUCCHIAIO, PRELEVATE IL GUSCIO, FINO A C.



Uovo alla coque con crudité di verdure

L'uovo alla coque è un classico molto nutriente da gustare per godersi una squisita colazione salata, oppure per una merenda diversa dal solito, ottimo anche per pranzo o da servire a cena, magari accompagnato da verdure fresche come quelle che proponiamo nella ricetta di oggi. La sua caratteristica è data proprio della consistenza semiliquida del tuorlo e dell'albume. Quindi è

necessario acquistare uova freschissime e cucinarle nelle tempistiche giuste, altrimenti realizzerete un'altra ricetta. Per la cottura bastano 2 minuti se cucinate le uova a temperatura ambiente, 3 minuti se utilizzate uova conservate in frigorifero. In questa ricetta le uova sono servite con sfiziosi bastoncini di verdure da intingere all'interno delle uova, un mix di sapori e consistenze che soddisfano il palato.

INGREDIENTI

UOVA GRANDI 4

COSTA DI SEDANO 1

PEPERONE VERDE 1

CAROTA 1

SALE 1 pizzico

PEPE NERO 1

PREPARAZIONE

1 Inizia pulendo le uova con un canovaccio asciutto, lava le verdure: sedano, carote, peperone.

Versa l'acqua in una casseruola, adagia le uova con delicatezza, uno alla volta, così eviterai di romperle.

Appena l'acqua raggiunge il bollore calcola 3 minuti facendo cuocere a fiamma media. Se usate le uova a temperatura ambiente bastano 2 minuti.



2 Su un tagliere dividi a metà nel senso della lunghezza le carote, poi riducile a striscioline regolari, la misura decidila pure in base ai tuoi gusti.





3 Stessa cosa per la costa di sedano alla quale dovrai togliere i filamenti che lo rendono fibroso.

Lava e taglia a striscioline anche i peperone al quale avrai tolto bene tutti i semi.

Quando avrai ottenuto tanti bastoncini di verdure mettili in un piatto.





LA COTTURA DELLE UOVA ALLA COQUE
COME APRIRE LE UOVA ALLA COQUE
CONSERVAZIONE