ANTIPASTI E SNACK

Uovo alla coque con cruditè di verdure

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

Otteniamo l'**uovo alla coque** quando lo cuociamo in acqua per massimo 3 minuti, ottenendo come risultato un uovo con albume rassodato e tuorlo liquido. L'**uovo alla coque** è buonissimo servito togliendo la calotta superiore e mangiato con un cucchiaino. Addolcito con dello zucchero per colazione o condito con del sale è un'ottima **cena leggera proteica**. La nostra **ricetta** prevedere l'uovo alla coque con cruditè di verdure che potrai selezionare in base a cosa offre la stagione in corso. Aggiungi crostini di pane e buon appetito!

Ecco altre idee con le uova che potrebbero piacerti:

Uova sode
Uova in camicia
Uova ripiene di salsa tonnata

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 semini.

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

La cottura delle uova alla coque

La cottura non deve superare i 3 minuti.

Se utilizzi le uova conservate a temperatura ambiente cuoci per 2 minuti.

Se utilizzi le uova prelevate dal frigorifero occorreranno 3 minuti.

Scola le uova prendendole con la schiumarola.

Come aprire le uova alla coque

Per aprire le uova alla coque picchietta l'estremità superiore con un cucchiaio, preleva la calotta fino a che arriverai al tuorlo, rimuovi bene tutti i pezzettini di guscio. Potrai aiutarti anche con un coltello.

Servi le uova arricchendole a piacere con pepe e sale, porta in tavola con i bastoncini di verdure.

Conservazione

Si consiglia di consumare subito le uova alla coque.

Sconsigliata la conservazione in frigorifero e la congelazione.