

ANTIPASTI E SNACK

Avocado con Uovo al Forno e Pancetta: Il Brunch Proteico Perfetto

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Immagina di affondare il cucchiaino in una polpa calda e burrosa, lasciando che un cuore liquido e dorato avvolga ogni singolo boccone. L'**avocado con uovo al forno** è la magia culinaria capace di rivoluzionare i tuoi momenti di relax in cucina con pochissimo sforzo.

Spesso consideriamo questo frutto solo per preparazioni fredde, ma il calore del forno esalta la sua naturale consistenza. Abbinato alla sapidità della pancetta croccante, si trasforma in un piatto

unico super nutriente e di grande impatto visivo.

Questo abbinamento perfetto è l'ideale se stai cercando ispirazione tra le [10 idee dolci e salate per il brunch della domenica che fanno felici gli ospiti](#).

La preparazione dell'**avocado con uovo al forno** è talmente immediata da rientrare subito tra le [5 idee per la colazione salata e proteica uova tofu e piadine fatte in casa](#) preferite da chi vuole iniziare la giornata con la giusta carica.

Se ami questo ingrediente, ti consiglio di leggere anche le nostre [5 ricette con l'avocado come sceglierlo maturo e usarlo in piatti freschi e golosi](#) per evitare errori al supermercato.

Per allestire una tavola ricca di sfumature e consistenze diverse, puoi servire questa versione calda insieme al mitico [Avocado toast con uovo in camicia](#) o portare in tavola un vassoio di [Muffin salati](#) profumati.

Hai acquistato un cestino intero di frutti e vuoi variare i tuoi menu? Utilizza quelli morbidissimi per un fresco [Guacamole](#) fatto in casa, oppure sperimenta la cottura perfetta preparando un [Uovo in camicia](#) da veri chef.

INGREDIENTI PER 4 AVOCADO RIPIENI DI UOVO

AVOCADO grandi e maturi ma ancora sodi
- 2

UOVA MEDIE 4

PANCETTA AFFUMICATA 40 gr

ERBA CIPOLLINA

SALE FINO

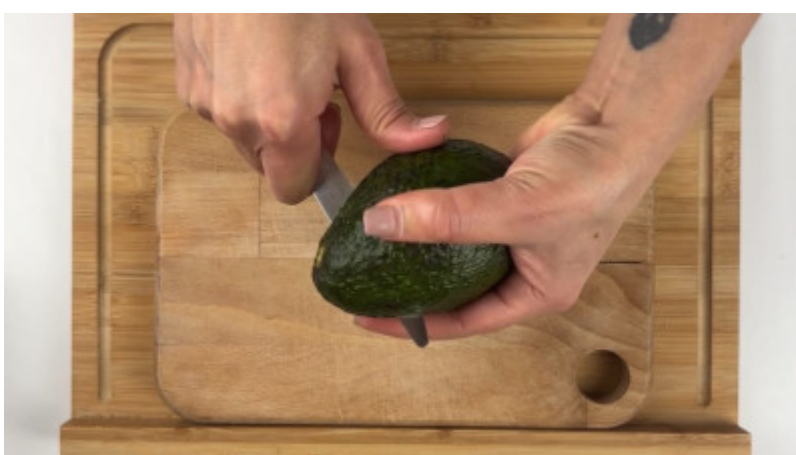
PEPE NERO

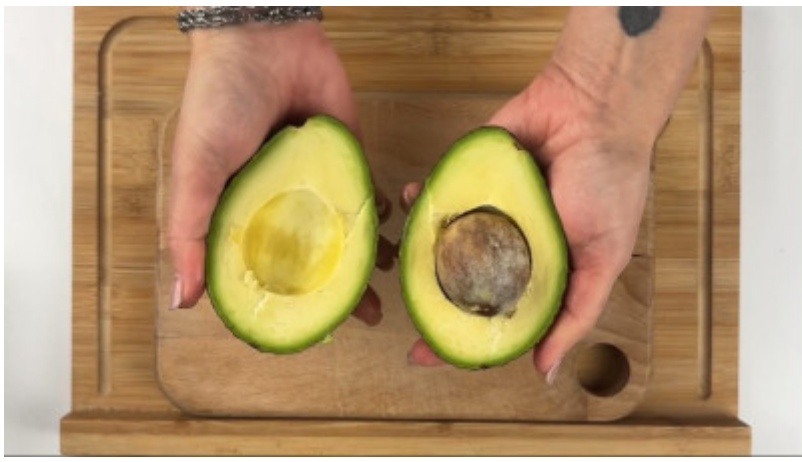
COME FARE L'AVOCADO AL FORNO CON UOVA PASSO PASSO

1 Accendi il forno a **200°C in modalità statica** così sarà ben caldo al momento di infornare.

Nel frattempo, prendi una piccola pirofila e rivestila con della carta forno.

Sistemati su un tagliere e taglia gli avocado a metà nel senso della lunghezza. Ruota leggermente le due parti per separarle ed **estrai il nocciolo** con delicatezza per non rovinare la polpa.





2 Prendi un cucchiaio e **scava leggermente il centro** di ogni metà. Allarga la cavità quanto basta per assicurarti che l'uovo ci stia comodamente senza strabordare.

Sistemati ora i frutti nella pirofila. Se noti che dondolano, usa un coltello per tagliare un velo sottilissimo di buccia dal fondo, creando una **base piatta e sicura**.





3 Rompi un uovo alla volta con estrema attenzione direttamente **all'interno di ciascuna cavità** dell'avocado, facendo attenzione a mantenere il tuorlo intatto.

Insaporisci la superficie con un pizzico di **sale e pepe nero**, poi distribuisi i cubetti di pancetta croccante tutto intorno al tuorlo.





4 Inforna la pirofila e lascia cuocere per circa **12-15 minuti**. L'albume deve risultare ben rappreso e bianco, mentre il **tuorlo deve rimanere morbido** e fondente.

Sforna con attenzione e guarnisci subito con l'**erba cipollina tritata** al momento. Porta in tavola il piatto ancora ben caldo per apprezzare al meglio la sua incredibile cremosità.



CONSERVAZIONE

L'**avocado con uovo al forno** dà il meglio di sé appena sfornato. Ti consiglio di consumarlo subito per godere della cremosità del tuorlo caldo e per evitare che l'avocado si ossidi cambiando colore.

Se proprio ti avanza, puoi riporlo in frigorifero chiuso in un **contenitore ermetico per massimo 24 ore**. Per limitare l'annerimento della polpa, spruzza qualche goccia di succo di limone sulla superficie prima di conservarlo.

Al momento di servirlo, passalo per pochissimi minuti in forno caldo a 150°C. Tieni presente, però, che con questo secondo passaggio di calore il tuorlo perderà la sua consistenza liquida e **tenderà a rassodarsi** del tutto.

CONSIGLI E VARIANTI

Per un risultato impeccabile, scegli **avocado grandi e maturi** ma ancora sodi al tatto. Se le uova ti sembrano troppo grandi per la cavità, versa prima il tuorlo e aggiungi l'albume poco alla volta fino a livello.

Un trucco alternativo per stabilizzare le metà di avocado senza tagliare la buccia è incastrarle nei fori di una **teglia da muffin**. In questo modo rimarranno perfettamente dritte durante la cottura.

Se preferisci una variante di pesce raffinata, sostituisci la pancetta con del **salmone affumicato** a straccetti. Aggiungilo però solo negli ultimi due minuti di cottura per non farlo asciugare troppo.

Per una versione vegetariana e super filante, ometti la parte carnivora e cospargi la superficie con del **formaggio cheddar grattugiato** o della feta sbriciolata prima di infornare.

Un tocco finale da veri intenditori? Una goccia di **salsa sriracha** o un pizzico di peperoncino in fiocchi appena prima di servire daranno una spinta piccante irresistibile al tuo piatto.