

SECONDI PIATTI

Omelette con verdurine e ricotta salata

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'omelette con verdurine e ricotta salata è uno sfizio semplicissimo che sulla vostra tavola salverà cene dell'ultimo minuto o momenti di sconforto verso la credenza! E' un piatto colorato, buono e facile, perfetto per chi lavora ma anche per chi vorrebbe fare la sua prima omelette!

INGREDIENTI

CIPOLLE 1

ZUCCHINE 2

BASILICO 2 foglie

PEPERONI falde - 3

MELANZANE piccola - 1

UOVA 4

RICOTTA SALATA grattugiata -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Prendete una padella, versate un bel giro d'olio e aggiungete la cipolla tritata finemente, le zucchine tagliate a dadini e delle foglie di basilico tagliate grossolanamente e fate prendere calore.



- 2 Nel frattempo prendete le falde di peperone e la melanzana, tagliate le verdure a dadini e unitele in padella con un pizzico di sale.



3 Fate cuocere a fiamma alta mescolando di tanto in tanto.

Ora, rompete le uova in una ciotola e sbattete con una forchetta con un pizzico di sale.



4 Accendete il fuoco sotto una padella con un giro d'olio e aggiungeteci le uova.



5 Quando vedete che l'uovo si è rappreso, grattugiatevi sopra la ricotta salata.



6 Distribuite le verdure su metà omelette e chiudete con l'altra metà.





7 Fate scivolare l'omelette su un piatto, grattugiate altra ricotta salata e servite.

