



FAGIOLINI CON UOVA CREMOSE

Intro

Un secondo piatto che vede come protagonista l'uovo che sorprenderà amici e parenti.

Ormai sdoganato il legame tra il consumo di uova e i livelli di colesterolo presenti nel sangue, questo alimento ricco di nutrienti può essere consumato fino a tre volte a settimana. Altro ingrediente protagonista di questa ricetta sono i fagiolini. Sebbene botanicamente rientrino nel gruppo alimentare dei legumi, a livello nutrizionale sono considerate delle verdure.

Per rendere completo questo pasto basterà accompagnare con del pane integrale e concludere con della frutta di stagione.

Ingredienti per 2 persone:

300 g di fagiolini

2 uova

1 cucchiaino di origano secco

½ cucchiaino di pepe

Olio extravergine di oliva q.b.

Pepe q.b.

Preparazione:

Lavate i fagiolini e spuntateli in entrambi i lati prima di lessarli in acqua bollente.

Una volta cotti, conditeli con origano secco e olio. Lasciateli insaporire e dedicatevi nel frattempo alla cottura delle uova. Dividete il tuorlo e l'albume. Scaldate una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva e cuocete prima solo il bianco dell'uovo e dopo pochi minuti aggiungete centralmente il tuorlo. Per chiudere l'uovo, ripiegate i lati esterni dell'albume, ormai cotto, sopra al tuorlo. È il momento di impiattare: sistemate un letto di fagiolini nel piatto e disponete sopra delicatamente l'uovo. Al taglio, il tuorlo risulterà cremoso e cadrà nei fagiolini.

Consiglio in cucina

Sostituendo i fagiolini con altre verdure si possono creare numerose varianti di questo piatto.

Per esempio, in estate si possono tagliare striscioline di peperoni cotti in padella con della paprika, in autunno preparare al forno dei bastoncini di zucca e in inverno creare il letto con delle foglie di verza precedentemente saltate in padella con del peperoncino.