



UOVA Express

Ingredienti per 4 persone

4 uova
crostini di pane
300 gr. di:
germogli di barbabietola
germogli di rucola
germogli di finocchio
misticanza
olio e.v.o.
sale e pepe

 20 min.

 Facile

 305 kcal

Cuocere in acqua bollente le uova, se piccole per 5 minuti, mezzo minuto in più se grandi. L'albume si rapprenderà del tutto ma il tuorlo rimarrà semiliquido.

Su un letto di misticanza adagiare l'uovo sgusciato, cosperso con crostini di pane. Guarnire poi con un ciuffo di germogli misti e irrorare con una citronette fatta con olio, limone, sale e pepe.

Questo piatto nasce come un antipasto, ma può anche costituire un secondo leggero con un modesto apporto calorico, ma con un alto valore biologico sia per la qualità proteica dell'uovo e sia per il prezioso apporto di enzimi e minerali fonti di energia dei germogli.