

Fiori di peperoni con uova

Informazioni:

- Tempo di Preparazione: 15 Min.
- Difficoltà: Molto Facile
- Porzioni: 4
- Calorie per porzione: 193 Kcal

Ingredienti:

- 320 g 8 uova
- 420 g 3 peperoni
- 20 ml olio di oliva extravergine
- q.b. sale
- q.b. pepe nero



Preparazione

Lavate bene i peperoni: scegliete dei peperoni che non abbiano una circonferenza dritta e regolare ma “frastagliata”, tagliandoli a fette devono avere la forma di un fiore. Tagliateli a fette spesse circa 2 cm con un coltello affilato ed eliminate la parte centrale delle fette.

Procedete nello stesso modo con i peperoni rossi, gialli e verdi. Spennellate una padella antiaderente con poco olio extravergine di oliva e quando sarà ben caldo metteteci le rondelle di peperone, fatele scottare per qualche secondo da un lato e poi giratele dall’altro lato.

Rompete un uovo in un ciotolino, facendo attenzione a non rompere il tuorlo e poi sempre con molta delicatezza versatelo all’interno della rondella di peperone. Procedete così anche con le altre uova. A questo punto coprite con un coperchio e lasciate cuocere le uova a fuoco medio, spegnendo il fuoco quando l’uovo avrà raggiunto il grado di cottura da voi desiderato.

Infine salate e pepate a piacere e, per un risultato più preciso, eliminate l’eventuale albume fuoriuscito dai bordi dei peperoni. Servite i fiori di peperoni con uova subito.