



UOVA AL POMODORO

 5 minuti 15 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 8 unità di uovo di gallina, intero [400 g]
- 400 grammi di passata di pomodoro al basilico
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Scaldare in padella fondo largo il cucchiaio di olio e aggiungere la passata di pomodoro e regolare di sale. Cuocere il pomodoro a fiamma dolce finché non si sarà asciugato dall'acqua in eccesso. Spaccare le uova direttamente nel tegame contenente il pomodoro e rompere leggermente il tuorlo. Regolare di sale e pepe [a piacere] e coprire il tegame, procedere con cottura a fiamma medio-bassa fino a cottura completa delle uova. Per rendere il piatto un po' più sfizioso si può aggiungere una leggera spolverata di parmigiano grattugiato sopra le uova. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [203 g]	% AR
ENERGIA	91 kcal	185 kcal	9 %
PROTEINE	10 g	20 g	41 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	5 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	68 mg	138 mg	6 %