



UOVO AL TEGAMINO NELLA ZUCCA

L'uovo al tegamino nella zucca è un occhio di bue ovvero un occhio di zucca, che unisce due sapori delicati, uno salato uno dolce in una commistione decisamente saporita.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 1/2 zucca Butternut
- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- q.b di spinacino o altra verdura a foglia verde
- 1 cucchiaio da tavola (raso) di salsa di soia (6 g) o olio extravergine di oliva

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate la zucca butternut in dischi spessi 1,5 cm e disponeteli su una placca da forno foderata da carta unta da olio evo. Spennellate di olio anche la parte superiore degli anelli di zucca, spolverate di sale e infornate a 180 per 20 minuti o fino a cottura. Potete incidere la superficie della zucca a righine e spennellarle di salsa di soia.
- 2° Tagliate la zucca butternut in dischi spessi 1,5 cm e disponeteli su una placca da forno foderata da carta unta da olio evo. Spennellate di olio anche la parte superiore degli anelli di zucca, spolverate di sale e infornate a 180 per 20 minuti o fino a cottura. Potete incidere la superficie della zucca a righine e spennellarle di salsa di soia.
- 3° Ungete bene una padella aiutandovi con un pezzo di carta cucina se necessario. Disponete i dischi di zucca e rompetevi le uova all'interno. Tenete il fuoco basso e fate cuocere bene l'albume: potete romperlo con uno stuzzicadenti quando è cotto sotto ma non sopra, così da velocizzare la cottura (attenzione a non rompere il tuorlo).
- 4° Quando l'albume è cotto, la base dell'occhio di zucca si sarà solidificata: aiutatevi con una spatolina a trasferirla su un piatto dove avete adagiato qualche foglia di insalata fresca condita. Spolverate di sale, pepe e peperoncino se piace.
- 5° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (703 g)	% AR
ENERGIA	36 kcal	253 kcal	13 %
PROTEINE	3 g	22 g	43 %
CARBOIDRATI	3 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	13 g	14 %
LIPIDI	1 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	18 %
SODIO	58 mg	410 mg	17 %