



Fuori dal guscio!

in cucina con le

**UOVA**

Aprile 2017  
Autori Vari

E-book - Edizione digitale Libricette.eu



---

**Fuori dal guscio!  
IN CUCINA CON LE UOVA**

Questo e-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog [SLELLY](#) di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

Coordinamento editoriale: LIBRICETTE.eu

Grafica: Paola Uberti

[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)

[info@libricette.eu](mailto:info@libricette.eu)

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori ed è riguardata dalla licenza Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Pubblicazione senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.

Le fotografie contenute in questa pubblicazione sono di proprietà degli autori ad eccezione di quelle alle pagine 1, 3, 8, 12, 17, 20, 84, scaricate dal sito [pixabay.com](http://pixabay.com), libere da copyright con licenza Creative Commons CC0.

Il guscio dell'uovo è liscio e insieme minutamente granuloso, piccoli cristalli di calcio sono evidenziati dalla luce, come crateri sulla luna. È un paesaggio glabro, però perfetto, come il deserto dove si rifugiavano i santi, perché le loro menti non fossero distratte dal lusso e dalla mondanità. Penso che questo dovrebbe essere l'aspetto di Dio: un uovo. La vita sulla luna potrebbe non trovarsi sulla superficie, ma all'interno.

Margaret Atwood





# Presentazione dell'opera

**Di Paola Uberti,  
fondatrice di LIBRICETTE.eu**

Sofferamoci un attimo a pensare a quante cose possono essere realizzate in cucina con le uova, siano esse "al naturale", elementi essenziali in qualità di leganti per eccellenza, protagoniste di paste fresche, o componenti di piatti più complessi.

Dal tuorlo d'uovo sbattuto con lo zucchero che molti di noi consumavano come merenda da bambini, all'uovo à la coque. Dall'uovo all'occhio di bue a quello barzotto. Dall'uovo sodo a quello strapazzato oppure in camicia (incubo di molti appassionati di cucina...). Poi ancora frittate, crespelle, omelette, crêpe, soufflé, fino alla crema pasticciera e allo zabaione.

Così come quelle pasquali di cioccolato che sono simboliche e celebrative, le uova contengono sorprese, ma, diversamente dalle loro "colleghe" fondenti o al latte, non deludono mai.

Siano esse di gallina, oca, quaglia, le uova possono risolvere un pasto dell'ultimo minuto o prestarsi a preparazioni più complesse.

In ogni caso, con il desiderio di fare della cucina non solo un insieme di gesti, ma un momento terapeutico ai limiti del taumaturgico, godendo di sensazioni, associazioni mentali e pensieri spontanei, rompere un guscio d'uovo è sempre un momento carico di magia.

Noi di LIBRICETTE.eu abbiamo deciso di dedicare questo e-book, nato da un'idea di Maria Antonietta Grassi, a un elemento prezioso sia in termini "tecnici", sia nutrizionali, esaltandolo nella sua individualità e rendendolo protagonista.

Nelle prossime pagine troverete le ricette create dagli autori, che si sono divertiti e dedicati con passione alla realizzazione di piatti creativi o ispirati alla tradizione.

Di scuse per rompere gusci, in questo e-book ve ne diamo molte. Sono sicura vi lascerete ispirare dalle proposte degli autori che, assieme a me, hanno realizzato quest'opera contribuendo ad essa con partecipazione, professionalità ed entusiasmo: **Monica Benedetto e Nicolo', Silvia De Lucas, Fernanda Demuru, Maria Antonietta Grassi, Roberto Leopardi, Monica Martino, Anna Laura Mattesini.**

Ringrazio, inoltre, le realtà che hanno creduto in questo progetto e lo hanno sostenuto: il media partner **IdeeGreen.it** e **VOV102 – Nutrire le Comunità.**

Buona lettura e...buona cucina!

# Media partner



[IdeeGreen.it](http://IdeeGreen.it) è il punto di riferimento sul web per tutti quanti hanno a cuore la tutela dell'ambiente, il risparmio energetico, la creazione di un'economia sostenibile e uno stile di vita sano, attento all'[alimentazione](#) e al benessere psicofisico.

Per questo motivo abbiamo deciso con piacere di sostenere l'iniziativa di Libricette.eu finalizzata a offrire una panoramica completa dei più interessanti E-book dedicati alle ricette, con un occhio di riguardo alle ricette pensate per assicurare **un'alimentazione sana e completa, riducendo anche gli sprechi di cibo che spesso gettiamo per pigrizia o mancanza di idee sui possibili utilizzi.**

**Gli E-book sono inoltre un modo di leggere e informarsi assolutamente Green** in quanto consentono di non abbattere alberi per stampare libri cartacei e perché possono essere acquistati online a un prezzo particolarmente vantaggioso.

**IdeeGreen.it è attualmente visitato, ogni giorno, da oltre 80.000 utenti unici, principalmente provenienti dalle ricerche effettuate su Google dove i nostri articoli sono ben posizionati, grazie al fatto di essere accurati, unici, originali e firmati.**

La redazione di IdeeGreen è impegnata a fornire ai propri utenti **articoli completi, veritieri e indipendenti anche nelle seguenti aree tematiche: Ecoturismo, Energie Alternative, Mobilità sostenibile, Agricoltura e Giardinaggio, Animali domestici, Bioedilizia e Risparmio.**

[www.ideegreen.it](http://www.ideegreen.it)



# Nutrire le comunità



## VOV102 - Nutrire le Comunità

promuove **relazioni economiche eque tra campagna e città** per la distribuzione di **alimenti italiani, naturali, di alta qualità nutritiva perché freschi di stagione e artigianali**. Innova la vendita diretta, combinando tecnologie digitali e relazioni reali, **facilitando l'acquisto collettivo per diffondere il suo valore etico e sociale nelle comunità cittadine, aprendolo anche alla scelta individuale**. Collabora con associazioni, scuole, parrocchie e gruppi di cittadini, per **ridurre al minimo i passaggi dalla campagna alla tavola**.

VOV102 – Nutrire le Comunità

Via Bligny, 18 - 10122 Torino

Telefono +39 3470444787

[www.vov102.com](http://www.vov102.com) - [info@vov102.org](mailto:info@vov102.org)

**Diffonde** abitudini di benessere e valore

**Concilia** acquisto collettivo e scelta individuale

**Attiva** scambi equi tra campagna e città

**Innova** con i Community Shop temporanei



# Gli autori



Paola "Stelly" Uberti

•  
Monica Benedetto e Nicolo'

•  
Silvia De Lucas

•  
Fernanda Demuru

•  
Maria Antonietta Grassi

•  
Roberto Leopardi

•  
Monica Martino

•  
Anna Laura Mattesini

# L'uovo come simbolo

**Di Paola Uberti**

La natura sembra aver creato l'uovo per donare all'uomo un elemento nel quale condensare miti, credenze, simbologie e celebrazioni.

Basta osservarlo con attenzione per capire le ragioni per le quali, sin dalla preistoria, culture e civiltà hanno fatto proprio l'uovo, caricandolo di significati. La sua struttura simmetrica è fatta di curve, quindi, idealmente, è senza fine, ma è orientata verso l'alto, manifestando un senso, un disegno divino, un progetto superiore, una ragione che la cultura umana ha identificato nella vita, sia essa intesa in senso cosmico o specifico. Ma non è solo l'aspetto di questo elemento la causa della nascita del suo ricco patrimonio simbolico: nell'uovo si nasconde una creatura pronta a venire alla luce.

L'uovo è il "contenitore" per eccellenza del mistero dell'esistenza e, nella storia umana, assume tre principali significati: fecondità, vita eterna, resurrezione.

La ricchezza comunicativa che si cela nell'uovo è grande ed è pari al suo mistero che coincide con quelli di creazione, generazione, esistenza. Presente nelle incisioni rupestri delle tombe neolitiche europee e caratterizzante la forma delle prime produzioni vascolari, quella che Renzo Paternoster definisce "la più grande cellula vivente", è allegoria del ventre



---

fecondo della divinità femminile primitiva dalla quale la vita emerge alla luce.

L'uovo inteso come metafora della creazione suprema, ovvero della nascita dell'universo, "l'uovo cosmico" o cosmogonico, è un principio che accomuna Celti, Greci, Egizi, Fenici, Cananei, Tibetani, Indù, Vietnamiti, Cinesi, Giapponesi e società africane e sudamericane. Secondo la maggior parte dei miti generatisi presso queste culture, l'uovo contiene il materiale primordiale che, fuoriuscito dal suo contenitore, ha dato origine al cosmo.

Secondo il paganesimo, l'uovo è simbolo di rinascita e fertilità ed è associato alla primavera, stagione che simboleggia la perpetrazione della vita delle specie e del singolo, conferendo all'uovo stesso, quando donato, la valenza di augurio di lunga vita e abbondanza.

L'uovo come dono di buon augurio era già presente presso i Persiani che celebravano l'arrivo della primavera attraverso lo scambio di uova di gallina.

Il cristianesimo ha fatto dell'uovo la metafora della resurrezione di Cristo.

Così come il pulcino rompe il guscio coriaceo per venire al mondo, il Salvatore esce dal sepolcro e ascende al Cielo.

Presso le tombe romane dei martiri sono state rinvenute uova di marmo che, con ogni probabilità, alludono a questo concetto, poi ripreso dalla tradizione di portare uova in chiesa affinché fossero benedette. Partendo da questo rituale è nata l'associazione dell'uovo alla Pasqua che si è rapidamente diffusa in tutto il mondo portando al costume di regalare uova.

Nell'intendimento cristiano, sin dal medioevo si usava donare uova decorate alludendo sia alla resurrezione di Cristo, sia al concetto di rinascita insito nella primavera.

Nella tradizione greco ortodossa, da secoli, si usa colorare le uova di rosso (alludendo alla passione di Gesù) o di altri colori (introdotti più recentemente). Le uova colorate sono donate durante il Giovedì Santo perché siano consumate a partire dalla domenica di Pasqua.

Risale al Medioevo, invece, la tradizione di realizzare uova artificiali da utilizzare come dono propiziatorio presso le classi più abbienti. Ne sono un esempio le 450 uova rivestite da una sottile lamina d'oro commissionate da Edoardo I, sovrano d'Inghilterra.

Ancora con riferimento alle uova fabbricate per farne un dono, non è possibile non citare quelle prodotte dall'orafo Peter Carl Fabergé, che nell'ultimo ventennio del XIX secolo, su ordine dello Zar Alessandro, fabbricò un uovo preziosissimo destinato alla Zarina, sua moglie. Il successo del primo uovo Fabergé fu tale che gli Zar ripeterono la commissione all'orafo che creò una collezione famosa in tutto il mondo, di grandissimo valore.

Un simbolo tanto potente e così profondamente radicato nella cultura e nell'immaginario umano, riguarda anche la pratica alchemica: l'uovo filosofale è il "contenitore" nel quale è riposta la materia prima dalla quale avrà origine il compimento della Grande Opera.

---

Anche l'arte e il cinema, in quanto veicoli di espressione dell'immaginario, hanno prodotto opere che fanno riferimento all'uovo.

Cinematograficamente parlando, è impossibile non pensare alle numerose uova deposte da mostri che riprendono i significati più oscuri e inquietanti legati al mistero della vita oltre ciò che conosciamo e che consideriamo rassicurante e certo. Basta pensare all'uovo del mostro di Alien che, viscido e umido, custodisce un "granchiaccio" (come lo definisce il Marine Hudson, interpretato da Bill Paxton in Alien Scontro Finale di James Cameron), capace di prendere possesso del corpo umano che diventa incubatrice per una nuova, orribile creatura.

Nella storia dell'arte sono moltissimi gli autori che si sono confrontati con il tema dell'uovo.

Dalle uova parodistiche di Jeff Koons a quelle metafisiche o surrealiste di Giorgio De Chirico, Salvador Dalì e René Magritte, dalle uova solitarie del fotografo Josef Sudek a quelle popolari e contadine di Bruegel Il Vecchio, dalle uova visionarie e densamente simboliche di Hieronymus Bosh all'uovo attorno al quale si è dibattuto all'infinito, dipinto da Piero Della Francesca nella Pala di Brera (1472 circa). Quest'ultimo pare essere il più misterioso e passibile di interpretazioni della storia dell'arte: è stato letto come elemento finalizzato all'armonia architettonica e prospettica, allusione all'Immacolata Concezione, metafora della resurrezione di Cristo, trasposizione visiva dello Spirito Santo che non appare sotto forma di colomba ma di uovo sospeso nell'aria, collegato al Creatore (la conchiglia - universo), tramite la sottile catena.



Baroque Egg with Bow (Blue/Turquoise)  
Jeff Koons  
Fonte immagine [myluxury.it](http://myluxury.it)

Tornando sul piano "culinario" l'uovo pasquale di cioccolato come oggi lo conosciamo, generato dalla tradizione di donare uova con intenti augurali, è comparso soltanto nel XIX secolo. I "prototipi" risalgono al regno di Luigi XIV. Nella seconda metà dell'800, il maestro cioccolatiere inglese John Cadbury iniziò a creare uova simili a quelle moderne. Ma fu la torinese Casa Sartorio a brevettare uno stampo a cerniera che, grazie a un sapiente metodo produttivo, permetteva di ottenere due metà simmetriche e sottili che, una volta saldate, davano origine all'uovo di cioccolato odierno arricchito da una sorpresa a partire dagli anni 20 del '900.

Per concludere questo breve viaggio nella straordinaria e affascinante simbologia dell'uovo, riporto le parole di Paolo Pignatelli, tratte dal suo scritto *L'uovo nella tradizione pasquale - Simbologia, arte e religione*.

"Quindi, dall'uovo cosmogonico a quello metafisico, dall'uovo alchemico a quello pasquale, quale concentrato di profondi significati spirituali e religiosi, dall'uovo fonte di vita e di resurrezione all'uovo gioiello, dall'uovo preso a modello per alcuni tipi di auto o per la posizione "ad uovo" dello sciatore nella "libera", ai poteri terapeutici ed addirittura magici che ancor oggi in molti Paesi, e non tanto primitivi, gli vengono attribuiti, dall'uovo come alimento biologico all'uovo arricchito e potremmo continuare quasi all'infinito se volessimo passare in rassegna tutti gli aspetti ed il simbolismo che da sempre l'uovo ha rappresentato e suscitato nell'uomo. Insomma l'uovo è ancor oggi un mistero, forse, il mistero più affascinante, della Natura."



Pala di Brera o Pala Montefeltro  
Piero Della Francesca  
1472 circa  
Milano – Pinacoteca di Brera  
Archivio personale

# Uova e nutrizione

**Di Maria Antonietta Grassi**

Il fragile involucro dell'uovo di gallina è un piccolo scrigno che racchiude una notevole quantità di preziosi elementi nutritivi indispensabili per il nostro organismo.

Il guscio, che è la parte esterna e non commestibile, costituisce all'incirca un decimo del suo peso complessivo (65 g circa) ed è formato prevalentemente da sostanze calcaree e porose, permeabili quindi all'aria, all'umidità e agli odori.

Segue la membrana interna che avvolge l'albume, eccettuati i due poli dove questa pellicola, rimanendo staccata, forma una piccola "camera d'aria" dalla quale si può riconoscere la freschezza dell'uovo.

Troviamo poi l'albume, comunemente detto "bianco d'uovo" che rappresenta circa il 60% del totale ed è costituito da una soluzione acquosa di albumina, sali minerali, piccole quantità di lipidi e sostanze proteiche.

## Contenuto in minerali, vitamine e aminoacidi per 100 grammi di parte edibile (circa 2 uova di gallina)

MINERALI	
sodio	mg 137
potassio	mg 133
ferro	mg 1,5
calcio	mg 48
fosforo	mg 210
magnesio	mg 13
zinco	mg 1,20
rame	mg 0,06
selenio	ug 5,8

VITAMINE	
tiamina	mg 0,09
riboflavina	mg 0,30
niacina	mg 0,10
vitamina C	-
vitamina E	-
vitamina A retinolo eq.	ug 225
retinolo e carotenoidi variano notevolmente con la composizione del mangime	

AMINOACIDI	
lisina	mg 0,88
istidina	mg 0,30
arginina	mg 0,77
ac. Aspartico	mg 1,21
treonina	mg 0,62
serina	mg 8,84
ac. Glutammico	mg 1,51
prolina	mg 0,50
glicina	mg 0,42
alanina	mg 0,72
cistina	mg 0,32
valina	mg 0,82
metionina	mg 0,44
isoleucina	mg 0,66
leucina	mg 1,04
tirosina	mg 0,50
fenilalanina	mg 0,66

---

Infine c'è il tuorlo o rosso d'uovo che è sostenuto in posizione centrale da due ispessimenti dell'albume chiamati calaze.

Il tuorlo è composto da lipidi, albuminoidi, minerali (ferro, fosforo, calcio, sodio), vitamine liposolubili e vitamine del gruppo B. Il consistente contenuto di vitamina B12 consente di sopperire alla sua carenza indotta dalla dieta vegetariana. Altissimo è poi il contenuto di vitamina D fondamentale per la salute delle ossa. Il colore che varia dal giallo chiaro al giallo scuro è determinato dalla presenza di un pigmento ferroso.

Le uova, per il loro alto indice di sazietà e il basso apporto di calorie sono indicate nelle diete ipocaloriche.

Il valore nutritivo di un uovo è pari a 75-80 calorie.

## La digestione dell'uovo

La digestione delle uova dipende dal tipo di cottura, meno sono cotte più sono digeribili. È sufficiente un'ora e mezza per digerire un uovo alla coque, due ore se sodo e tre ore se fritto.

L'albume non va mangiato crudo perché contiene avidina che limita l'assorbimento della vitamina H (biotina).

Le uova andrebbero evitate da coloro che soffrono di calcolosi biliare poiché, stimolando la contrazione della colecisti, potrebbero provocare una colica.

Anche chi soffre di ipercolesterolemia, dovrebbe mangiare non più di due tuorli a settimana, mentre può consumare liberamente gli albumi perché sono privi di colesterolo.

## Leggere l'etichetta

A seconda della freschezza, della loro origine e delle caratteristiche interne ed esterne, le uova sono suddivise in tre categorie che sono contraddistinte dalle lettere A,B,C.

A sono le uova fresche e le freschissime dette extrafresche, che devono avere la scritta "extra" in bianco su una striscia rossa. A "extra" sono le uova raccolte e confezionate il giorno stesso della produzione e devono essere vendute entro 7 giorni.

B sono le uova di seconda qualità che pesano circa 60 g.

C sono le uova declassate perché sono piccole (pesano circa 45 g) e solitamente vengono destinate all'industria dolciaria.

Attualmente le uova riportano un codice alfanumerico composto da undici caratteri che specificano il metodo d'allevamento, lo stato di produzione, il codice ISTAT del comune di produzione, la provincia di produzione e un codice univoco che consente di identificare l'allevamento di provenienza.



2IT012FO573

## Leggere il codice

2 = TIPO DI ALLEVAMENTO (0 Biologico, 1 all'aperto, 2 a terra, 3 in gabbia)

IT = SIGLA DEL PAESE DI PRODUZIONE

012 = IDENTIFICATIVO DEL COMUNE DI ALLEVAMENTO

FO = PROVINCIA DI APPARTENENZA

573 = ALLEVAMENTO DI DEPOSIZIONE

## La conservazione

Un uovo mantiene la sua freschezza per circa tre settimane se mantenuto a +4°C, e per verificarla esistono vari metodi.

Il primo consiste nella "speratura": mettendo un uovo davanti a una lampadina accesa si può vedere la membrana interna, se è appena accennata, vuol dire che l'uovo ha poche ore di vita, se invece è accentuata l'uovo non è più fresco.

Il secondo metodo è d'immergere un uovo in un bicchiere d'acqua con un cucchiaino di sale, se l'uovo è fresco, affonda, se resta sospeso ha già qualche giorno, se galleggia è vecchio.

Vi sono ancora altri elementi rilevatori della freschezza dell'uovo dopo averlo rotto: l'interno del guscio deve essere molto chiaro, l'albume deve presentarsi denso e ben compatto intorno al tuorlo che, a sua volta, deve formare, posto in un piatto, una specie di cupoletta.

Più l'uovo è vecchio, più l'albume tende a spandersi come un liquido e il tuorlo ad appiattirsi.

Il pericolo principale derivante dalle uova è la salmonella. Questa tossinfezione è trasmessa da batteri che si trovano di preferenza sul guscio e da lì possono essere trasmesse all'uomo.

L'elevato standard d'igiene e i numerosi controlli hanno ridotto al minimo questo rischio.

Le uova vanno conservate in frigorifero, nella loro confezione.

Solitamente non si fa distinzione tra uovo e uovo ed è un errore perché, tra un uovo deposto da una gallina d'allevamento, nutrita con mangimi speciali e costretta a fare uova in continuazione, e uno deposto da una gallina che razzola libera ed è nutrita con il grano c'è una notevole differenza di sapore.

---

Principalmente utilizziamo le uova di gallina, ma non dobbiamo dimenticare che si possono utilizzare anche le uova di struzzo (uno corrisponde a dieci uova di gallina), le uova d'oca, le uova di quaglia, le uova di pesce con cui si prepara la bottarga e quelle di storione da cui si ricava il famoso e costosissimo caviale.

Le uova di quaglia si utilizzano come quelle di gallina, ma sono più delicate e meno ricche di colesterolo, sono piccole con un guscio picchiettato di scuro.

La proporzione con quelle di gallina è 1 a 5, quindi 5 uova di quaglia corrispondono a 1 uovo di gallina. Non provocano le eruzioni cutanee e le allergie che possono, a volte, causare le uova di gallina, soprattutto nei bambini (Dott. [Ciro Vestita](#) - nutrizionista).

# Tecniche di cottura

**Di Maria Antonietta Grassi**

Le uova possono essere cucinate in vari modi.

**Alla coque:** immergete l'uovo nell'acqua calda in ebollizione, calcolando 4 minuti di cottura. Nell'uovo alla coque l'albume si rapprende appena, mentre il tuorlo resta crudo: si mangia con il cucchiaino o con pezzetti di pane, dopo averlo messo in un portauova.

**Sode:** immergete le uova in acqua fredda, calcolando 10 minuti di cottura dall'ebollizione.

**Barzotte:** si usa lo stesso procedimento delle uova sode, ma devono essere calcolati solo 5 minuti di cottura dal momento dell'ebollizione, in questo modo il tuorlo rimarrà semiliquido.

**Al tegame:** per preparare le uova al tegame (occhio di bue) sciogliete un po' di burro in una padellina, adagiatevi uno o due uova, salate e versatevi sopra dell'altro burro e fate cuocere dolcemente fino a quando si saranno rappresi gli albumi.

**Fritte:** mettete un cucchiaino di olio in un tegame, scaldatelo, poi versate l'uovo (precedentemente rotto in un piatto) e, quando l'albume incomincia a imbianchirsi, portatelo con un cucchiaino sopra il tuorlo, in modo che ne resti coperto. Dopo 3 minuti toglietelo con una paletta ed eliminate l'eccesso di unto mettendolo su carta da cucina, servite.

**Affogate o in camicia:** mettete sul fuoco una pentola con l'acqua salata e un cucchiaino di aceto; appena l'acqua raggiunge l'ebollizione versate dentro l'uovo, precedentemente aperto in un piatto, abbassate subito il fuoco per fermare il bollire e con un cucchiaino portate l'albume attorno al tuorlo, richiudendolo completamente. Tre minuti di cottura sono sufficienti.



---

**Strapazzate:** Sciogliete un po' di burro in una padella e versateci dentro le uova sbattute appena in un piatto, quindi fatele cuocere continuando a sbatterle con una forchetta in maniera che albume e tuorlo si mescolino e si rapprendano insieme. Toglietele dal fuoco quando sono ancora leggermente cremose.

**Frittata:** E' necessaria una padella dal fondo spesso in cui metterete un po' d'olio o di burro, fate scaldare. La cottura deve avvenire a fuoco vivo. Le uova vanno sbattute in precedenza in un piatto con un po' di sale, versatele nella padella ben calda e distribuite bene sul fondo. Non appena la frittata sarà dorata da un lato, capovolgetela con l'aiuto di un coperchio o di un piatto e fatela scivolare di nuovo in padella, dall'altro lato, per completare la cottura. La frittata deve essere morbida all'interno e ben asciutta all'esterno.

**Crêpes:** Si preparano con uova, farina, latte e sale facendo una pastella molto liquida. Questa preparazione semplice e raffinata, consiste in sottilissime frittatine che richiedono una farcitura che può essere dolce o salata. In una ciotola mescolate bene, evitando di formare grumi, il latte con la farina, le uova, il burro fuso e un pizzico di sale e lasciate riposare per 20 minuti. Spennellate una padellina antiaderente con un poco di burro, versatevi un mestolo di pastella e fate cuocere la crêpe dai due lati (circa 1 minuto per lato) e mettete da parte. Procedete così fino a esaurimento della pastella.

**Omelette:** si differenzia dalla frittata per la forma e per la preparazione. Si prepara con l'aggiunta di un po' di latte e, volendo, di farina. Prevede sempre un ripieno che viene posto nel centro, in modo da formare una striscia che verrà poi coperta dai due lembi sovrapposti. Il ripieno viene disposto sull'omelette appena questa prende colore sul lato a contatto con la padella ed è ancora morbida sulla parte superiore. Quindi la si piega, si rivolta e si completa la cottura a fiamma molto bassa.

**M**eglio un uovo oggi che una gallina domani

**C**ercare il pelo nell'uovo

**R**ompere le uova nel paniere

**T**rovare la gallina dalle uova d'oro

**L**a prima gallina che canta ha fatto l'uovo



# Le ricette

*Nota: dove non diversamente specificato, il termine "uova" fa riferimento a quelle di gallina.*

# Uova di quaglia ripiene di salmone

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



---

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 18 uova di quaglia
- 100 g di robiola
- 50 g di salmone affumicato
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale ben lavati

## PROCEDIMENTO

Bollite le uova di quaglia per 3 minuti, tenetele in acqua fredda per un minuto e iniziate a sbuciarle con tanta pazienza.

Tagliate le uova a metà con molta delicatezza e togliete i tuorli.

Frullate i tuorli con la robiola, il salmone e i capperi. Il composto deve risultare molto liscio.

Trasferite il composto una tasca da pasticciere con un beccuccio a stella piccolo e farcite le uova.

Mettete in frigo (ben coperte con pellicola per alimenti) per qualche ora prima di servire. Prima di andare in tavola lasciatele a temperatura ambiente.

P.S. se vi rimanesse del ripieno delle uova potete usarlo per realizzare tartine, è ottimo!

# Uova ripiene

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



---

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 uova
- 250 gr di tonno sottolio
- 50 gr di maionese (5 cucchiaini)
- 2 cucchiaini di capperi
- 4 rametti di prezzemolo
- 3 filetti di acciughe (o 1 cucchiaino di pasta d'acciughe)
- olio extravergine d'oliva q.b.

Per decorare:

- Qualche foglia di lattuga
- Qualche capperone
- Mezza falda di peperone rosso e giallo grigliato o sottolio
- 2 cucchiaini di maionese

## PROCEDIMENTO

Mettete le uova in un pentolino e copritele di acqua fredda, calcolate 10 minuti di cottura dal momento dell'ebollizione. Raffreddatele velocemente sotto l'acqua fredda. Sgusciatele, tagliatele a metà ed estraete delicatamente il tuorlo.

Lavate e tritate il prezzemolo con i capperi e i filetti d'acciughe, unite il tonno sgocciolato e sminuzzato finemente, i tuorli d'uovo sodi, la maionese e schiacciate e amalgamate bene il tutto aiutandovi con un po' d'olio.

Quando il composto sarà ben amalgamato (dovrà risultare morbido ma sodo) riempite le mezze uova.

Guarnitele con la maionese rimasta, qualche strisciolina di peperone e qualche capperone.

Mettete in frigo per qualche ora e servitele su di un nido di insalata tagliata a striscioline sottili.

# Crema di tuorli con Castelmagno e miele con tartufo bianco d'Alba

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la crema di tuorli:

- 8 tuorli d'uovo freschissimi (gli albumi possono essere recuperati per preparare una frittata o per realizzare meringhe)
- 8 cucchiari di panna fresca
- 4 cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Per completare:

- 100 grammi di pane integrale tagliato a cubi di circa 2 cm di lato
- 60 grammi di Castelmagno DOP
- Miele con tartufo bianco d'Alba\* q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

Infilzo i cubi di pane su quattro spiedi di legno da finger food e li abbrustolisco su tutti i lati in una padella antiaderente ben calda. Tengo da parte.

Porto a bollire un po' d'acqua all'interno di una pentola sopra la quale io possa appoggiare una ciotola di vetro senza che il fondo di questa tocchi l'acqua.

Nella suddetta ciotola, lontano dal fuoco, sbatto i tuorli assieme alla panna e al Parmigiano Reggiano con una frusta a mano fino a quando il composto inizia a inglobare aria.

Appoggio la ciotola sul pentolino, abbasso la fiamma in modo che l'acqua frema senza bollire violentemente e, continuando a sbattere, cuocio per alcuni istanti. Appena la crema inizia a inspessirsi la allontano dal fuoco (proseguire la cottura svilupperebbe odore e sapore poco gradevoli), regolo di sale se necessario (il Parmigiano è già sapido), insaporisco con una macinata di pepe e verso in quattro coppette monoporzione. Lascio intiepidire.

Completo con il Castelmagno grossolanamente sbriciolato, una macinata di pepe e un po' di miele con tartufo. Servo immediatamente accompagnando con gli spiedini di pane.

\*Per il miele con tartufo, se possibile, scegliamo un prodotto di alta qualità che sia aromatizzato con vero tartufo e non con sostanze di sintesi. Basta pochissimo prodotto per conferire un sapore straordinario a questo piatto, senza spendere cifre elevate. Si trova nei negozi specializzati e online.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Ecco...sto pensando a una cena dedicata a lui, il Re Bianco, l'ipogea meraviglia dell'albese, il bitorzoluto e polveroso fungo che viene alla luce nelle nebbie autunnali: il tartufo bianco d'Alba.

Alcuni lo amano, altri lo odiano, altri ancora passano davanti ad esso totalmente indifferenti: per quanto mi riguarda, lo venero.

Sarà perché godo delle sue grazie una volta ogni tanto, sarà perché il suo costo lo rende una sorta di unicorno dell'enogastronomia, sarà tutto ciò che volete, ma io per il tartufo bianco d'Alba impazzisco. Ho avuto la fortuna di mangiarlo in molti modi, persino con le acciughe del Cantabrico (se non avete provato l'accostamento vi assicuro che rasenta l'estasi mistica), ma il grande classico di tutti i classici, almeno per me, resta il tartufo con l'ovetto all'occhio di bue. Però, a pensarci bene, anche con la fonduta è grandioso. Insomma, non so scegliere!

Sognando di sollazzarmi con uova, formaggi e *trifole*, ho realizzato questo piccolo antipasto utilizzando un po' della mia riserva di miele con tartufo bianco che custodisco gelosamente nel suo piccolo barattolo. Il piatto mi è piaciuto molto, è una vera esplosione di sapori...vi consiglio di provarlo.

# Pasticcio di uova e zucchine

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 Kg di zucchine chiare
- 2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo, q.b.
- 6 uova
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva.
- Sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Iniziamo il nostro pasticcio di zucchine e uovo preparando le zucchine trifolate.

In una padella antiaderente abbastanza larga versate i due cucchiari d'olio d'oliva e appena sarà caldo unite le zucchine tagliate a rondelle sottili.

Fate saltare in padella a fuoco medio finché inizieranno ad ammorbidirsi (ci vorranno circa 15 minuti) poi aggiungete due spicchi di aglio schiacciato e un po' di prezzemolo ben tritato salate e saltate ancora per 5 minuti (se avete tante cose da fare o sapete che arriverete a casa tardi potete preparare le zucchine in anticipo).

Per finire il pasticcio aggiungete le uova, con il fuoco molto basso, e strapazzatele in padella. State molto attenti al punto di cottura delle uova, se sono troppo cotte non saranno gradevoli. La cosa migliore da fare è spegnere il fuoco quando l'uovo è ancora un po' liquido, nel tempo di servire il pasticcio le uova finiranno di cuocere e le mangerete al punto giusto.

Gustate il vostro pasticcio con fette di pane croccante. La morte sua.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Pasticcio di zucchine e uovo rubato a una delle mamme della scuola.

La cara Raffaella non è una grande amante della cucina o del complicarsi la vita preparando lecornie. È più un'amante delle buste di minestrone congelato e dei polpettoni di carne bianca comprati già pronti e solo da cuocere e che mi invitò a provare con molto fervore (Lella, quella non te la perdonerò mai...).

Però una volta lei parlò delle zucchine con l'uovo sopra e lì...lì mi convinse a provare e per questo le sarò debitrice per la vita. Con poche mosse avrete un pasticcio di zucchine e uovo buono, nutrizionalmente completo.

# Frittatine con zucchine, cipolline borettane e ricotta

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



---

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 5 zucchine
- 6 cipolline borettane
- 6 uova intere grandi
- 150 g di ricotta vaccina
- 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- erba cipollina q. b.
- olio extravergine d'oliva q. b.
- sale fino q. b.
- Pepe q. b.

## PROCEDIMENTO

Mondare le zucchine e le cipolline borettane. Grattugiare le zucchine e tritare le cipolline.

Scaldare l'olio, aggiungere zucchine, cipolline, sale e pepe e stufare a fuoco dolce per 5 – 7 minuti, fino a che risultano morbide.

Versare le zucchine e le cipolline fredde in una ciotola e unire ricotta, uova, Parmigiano Reggiano, erba cipollina e amalgamare tutto.

Ungere e scaldare la padella monoporzioe.

Versare qualche cucchiaino di composto e cuocere le frittatine per 5 – 7 minuti da ambo le parti: devono risultare dorate (ottime anche cucinate in forno preriscaldato a 180° per 10 – 15 min).

Asciugare le frittatine con carta da cucina e pronte da gustare...

Super buone con la focaccia genovese appena sfornata e l'aggiunta di valeriana condita con olio, sale e pepe (trovate la mia ricetta nel nostro e-book dedicato ai panini gourmet).

# Frittatine di pizzoccheri

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



## INGREDIENTI PER 10 FRITTATINE CIRCA

- 450 g circa di pizzoccheri alla valtellinese preparati in casa
- 2 uova da allevamento bio bianche
- insalatina (e pomodori ciliegino quando sono di stagione) per decorare
- olio extravergine di oliva q.b. per la cottura

## PROCEDIMENTO

In una padella scaldare leggermente i pizzoccheri in modo che possano essere facilmente lavorabili.

Versare il contenuto della padella in una ciotola capiente, rompere le uova, aggiungerle e amalgamare bene.

In una padella antiaderente scaldare un filo d'olio, versare il contenuto e cuocere come una normale frittata.

Adagiare su un tagliere e con un coppa pasta (della forma desiderata) creare delle monoporzioni da presentare su un letto di insalatina e decorare con pomodorini ciliegino.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Frittatine di pizzoccheri, un modo per riciclare con creatività un classico della cucina valtellinese e per non relegarlo alla solita nomina di primo piatto. Ottime come finger food per un aperitivo in casa, possono anche essere considerate un secondo nutriente, magari pensando di prepararle in dimensioni più grandi o come un'unica frittata (di pasta).

La frittata è il miglior compromesso quando si tratta di cucina anti-spreco e veloce: buona ed economica, non delude mai. Oltretutto, inventandosi queste alternative, è più facile riuscire a far mangiare verdure a foglia verde a bambini e ragazzi, i meno avvezzi nel loro consumo, e molto appetibile nonché morbida da masticare per le persone anziane che si sa, con l'avanzare dell'età tendono a mangiare sempre meno e spesso monotonamente.

In base alla stagione, queste frittatine possono essere accompagnate con le verdure fresche che più aggradano i palati per creare dei bellissimi impiattamenti colorati perché prima di tutto si mangia con gli occhi... e solo dopo con gli altri sensi.

# Tortilla de calabacines, una ricetta spagnola

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 6 uova
- 400 g di patate
- 300 g di zucchine scure (rilasciano più acqua)
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale
- 2 cucchiaini di latte

## PROCEDIMENTO

Tagliate molto sottilmente con la mandolina (o a mano con santa pazienza), le zucchine e le patate e fatele saltare a fuoco medio-basso con poco olio e usando il coperchio per accelerare la cottura senza bruciarle. Salate verso la fine della cottura.

Sbattere bene le uova con l'aggiunta del latte e del sale, solo dopo aver assaggiato le verdure. Aggiungerle alle uova.

Mescolare bene e far cuocere in una padella collaudata, cioè siate sicuri che non vi si attaccherà o la fatica sarà sprecata!

Girate la frittata-tortilla dopo 5 minuti di cottura a fuoco medio e tenetela altri 5 minuti dall'altra parte.

---

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Oggi tocca una ricetta spagnola; la tortilla de calabacines e come potrete intuire dalla foto si tratta di una semplice frittata di patate e zucchine fatta con poco olio, una variante alla tortilla classica.

Come avrete già notato io non posto molto spesso, ma non perché non mangiamo a casa o perché non cucini tutti i giorni. A volte mi sembra che certe cose siano troppo banali o troppo viste per andare a finire sul blog ma... non è più che dignitoso e più che buono un pasto a base di una tortilla-frittata come questa? chissà che non ci lasciamo troppo trasportare dalle mode tralasciando i piccoli piaceri di una volta: il pane con burro e zucchero, una omelette morbida e succosa, melone e prosciutto quando fa caldo...

Rispetto alla frittata italiana quella spagnola non ha formaggio grattugiato e non si finisce in forno.

# Frittata di mele verdi, speck e fontina

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



---

## INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 4 uova
- 1 mela verde grande (Granny Smith)
- 50 gr. di speck a fettine (circa 3 fettine)
- 60 gr. di fontina
- 30 gr. di burro
- sale q.b.
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

## PROCEDIMENTO

Lavate e tritate il prezzemolo.

Tagliate a dadini la fontina.

Rompete le uova in una ciotola, salate leggermente (lo speck e la fontina danno già sapidità), unite il prezzemolo, i dadini di fontina e sbattete.

Lavate e sbucciate la mela. Tagliatela a dadini e tagliate a striscioline lo speck.

Mettete il burro in una padella antiaderente e fatelo sciogliere a fuoco bassissimo, metteteci le striscioline di speck e i dadini di mela e lasciateli dorare per 3/4 minuti.

Versate tutto nelle uova sbattute, mischiate bene, aggiungete l'olio nella padella calda e versate il composto di uova e mele.

Fate dorare per 4 minuti per lato a fuoco dolce. Servite subito.

# Asparagi e luganega in frittata

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



---

## INGREDIENTI PER ???

- Un mazzetto di asparagina
- Due uova
- Una salsiccia luganega
- Un cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Una noce di burro
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Menta fresca q.b.

## PROCEDIMENTO

Sbattete le uova con il pepe e la menta tritata.

Sbollentate in acqua salata per dieci minuti le punte di asparagina ben lavate.

Soffriggete nel burro la luganega sbriciolata, poi aggiungete le punte di asparagina ed in ultimo l'uovo sbattuto.

Fate rapprendere le uova per un paio di minuti, poi girate la frittata per cuocerla bene anche dall'altro lato. Spolverate con il parmigiano a fuoco spento, coprendo subito con un coperchio.

Dopo un paio di minuti togliete la frittata dalla padella e ponetela su un foglio di carta assorbente.

Se poi la mettete ancora calda tra due fette di pane casareccio...provare per credere!

# Tortino di uova e carciofi

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



## INGREDIENTI PER UNA TEGLIA RETTANGOLARE 28 X 21 cm

- 4 carciofi con il gambo (qua non si butta via niente)
- 3 patate di medie dimensioni (circa 500 g)
- 1 cipolla dorata o bianca grande
- 5 uova
- 2 cucchiaini di latte
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

## PROCEDIMENTO

Accendete il forno ventilato a 180°C (sopra e sotto).

Mentre pulite i carciofi, in una larga padella fate appassire nell'olio (con coperchio per fare prima e usare meno grassi), la cipolla tagliata a julienne e le patate a fette sottili.

Via via che pulite i carciofi tagliateli sottili, riducete i gambi a tocchetti di 2-3 cm e metteteli nella padella (io faccio così perché non mi piace lasciare i carciofi in acqua acidulata, sarà una fissa mia ma mi sembra che perdano parte del gusto). Girate ogni tanto, salate e pepate alla fine.

Sbattete le uova insieme a poco latte che rende più delicato il gusto (non è assolutamente obbligatorio, omettetelo in caso di intolleranze o allergie). Salate leggermente e aggiungete le verdure.

Versate il composto in una pirofila o teglia da forno foderata di carta forno ed infornate per circa 30 minuti.

P.S.: se vi piace il gusto un po' più deciso potete aggiungere in padella aglio e prezzemolo tritati.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

In casa Pasticci il forno è quasi sempre acceso perché in questo periodo adoriamo trovare sempre qualche tortino o torta salata pronta, sono ottimi piatti unici e ci consentono di andare a fare un pic-nic sul mare appena ne sentiamo la voglia (o il caldo).

Se amate i carciofi, gli ultimi ormai, questa ricetta è fatta apposta per voi e se avete qualche festa o aperì-cena in vista può fare al caso vostro.

# Omelette con prosciutto e Parmigiano Reggiano

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI!](#)



---

## INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 6 uova
- 100 g di prosciutto cotto tagliato a dadini
- 3 cucchiaini di latte
- 100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

## PROCEDIMENTO

Iniziate sbattendo le uova con sale, pepe e latte in una ciotola, aggiungete il prosciutto a dadini e il formaggio.

Prendete una padella antiaderente e fatela scaldare (nelle nostre non usiamo nulla le teniamo solamente oliate). Quando ha raggiunto la temperatura, versate 1/3 del composto su tutta la padella, attendete un minuto poi, con l'aiuto di una paletta, staccate dai lati e, con il movimento del polso, fate saltare la padella in modo che il composto si arrotoli su se stesso.

Fate cuocere un paio di minuti per lato, togliete dal fuoco e servite l'omelette molto calda.

Noi abbiamo abbinato come contorno spinaci passati in padella con qualche noce di burro, uvetta e pinoli.

# Crêpes ai funghi porcini

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per le crêpes:

- 250 ml di latte
- 80 gr. di farina
- 2 uova
- 50 gr. di burro
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno:

- 250 gr. funghi porcini
- 40 gr. di farina
- 500 ml. di latte
- 4 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 30 gr. di burro
- 5 rametti di prezzemolo
- Sale e pepe q.b.
- Noce moscata q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

## PROCEDIMENTO

In una ciotola mescolate bene, evitando di formare grumi, il latte con la farina, le uova, il burro fuso e un pizzico di sale e lasciate riposare per 20 minuti.

Nel frattempo pulite i funghi con uno strofinaccio umido e con un coltellino affilato tagliateli a fettine. Mettete tre cucchiai d'olio in una larga padella, versatevi i funghi e fateli cuocere per 5 minuti, aggiustate di sale e di pepe. Spegnete, aggiungete il prezzemolo tritato.

Preparate la besciamella amalgamando la farina, un po' di sale e il latte, ponete sul fuoco molto basso e fate cuocere, sempre rimestando, per una decina di minuti. L'ultimo minuto di cottura aggiungere il burro, il parmigiano e fate sciogliere il tutto, aromatizzate con la noce moscata.

Unite i funghi alla besciamella ed amalgamate bene.

Accendete il forno a 180°C.

Spennellate una padellina antiaderente con un poco di burro, versatevi un mestolo di pastella e fate cuocere la crêpes dai due lati (circa 1 minuto per lato) e mettete da parte.

Procedete così fino ad esaurimento della pastella (circa 12 crêpes).

Farcitele spalmando il ripieno fino ad 1 cm dal bordo, ripiegatele a triangolo, adagiatele in una pirofila imburrata, spennellate con un po' di burro fuso e infornate a per 20 minuti.

Buon appetito!

# Sformatino di uova in foglie di porro. Sorporresa!

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



---

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 uova medie
- 120 grammi di panna fresca
- 4 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- 1 porro di medie dimensioni
- 1 cucchiaino di miele di castagno
- Paprika affumicata in polvere q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

## PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 180° in modalità statica e porto a bollire abbondante acqua leggermente salata.

Elimino la radice e la parte verde del porro (che non getto via ma utilizzo per realizzare minestre, creme o vellutate) e, con un coltello affilato pratico un'incisione per tutta la lunghezza dell'ortaggio. Separo gli strati esterni con molta delicatezza e li taglio ulteriormente a metà in lunghezza. Peso 160 grammi circa di strati esterni di porro e li tuffo nell'acqua bollente per circa 1 minuto (devono ammorbidirsi). Li prelevo con una pinza e li stendo su un canovaccio pulito affinché asciughino.

Nel frattempo, rompo le uova in una ciotola e unisco il Parmigiano Reggiano, la panna, il miele e due cucchiai di olio. Condisco con poco sale e una macinata di pepe e sbatto il tutto con una frusta a mano per amalgamare.

Ungo generosamente quattro stampini usa e getta monodose con olio extravergine e vi sistemo gli strati esterni del porro ormai asciutti, sovrapponendoli e incrociandoli in modo da coprire bene fondi e bordi senza lasciare spazi vuoti (devono fuoriuscire abbondantemente dai bordi).

Suddivido il composto a base di uova negli stampini e li trasferisco in un teglia con il fondo foderato di carta da forno. Spennello la parte dei porri che fuoriesce dagli stampini con un po' di olio e cuocio in forno a 180°C per 18 minuti circa (il porro deve abbrustolirsi leggermente e il composto di uovo deve rassodarsi pur rimanendo piuttosto morbido e cremoso all'interno).

A fine cottura rovescio gli sformatini nei piatti individuali e li libero dagli stampini (per agevolare il processo pratico un piccolo foro sul fondo degli stessi).

Cospargo con un po' di paprika, lascio riposare per 5 minuti e servo.

---

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Uova e porri sono elementi così caratterizzati e caratterizzanti da aver bisogno di poco altro per regalare un'esperienza di gusto completa e appagante.

Il porro, principe degli orti autunnali e invernali, capace di estendere le sue note aromatiche fino alla primavera, ha un sapore inconfondibile. È come un gigante gentile: viene dalla campagna umida di rugiada, è compatto, robusto, quasi glaciale con il suo bianco perlaceo che culmina in un verde potente e coniuga in sé note di gusto forti che si muovono su una sottile onda di dolcezza.

L'uovo è suo compagno ideale: morbido, minerale, eppure burroso, ricco e rotondo nel sapore, citazione di cure parentali, di tesori inestimabili che la natura, attraverso un animale, ci regala ogni giorno.

Se avete la fortuna di poterlo fare, dedicate un giorno intero a questa ricetta: non perché essa richieda molto tempo per essere preparata, ma perché vale una gita in campagna alla ricerca di quei luoghi di campagna ancora quasi intatti dove si possono trovare ortaggi genuini e uova freschissime. Uova prodotte da galline che si nutrono di ciò che trovano in cortili e prati. Uova dal guscio bianco, rosato o virante al giallo e dal tuorlo saturo di colore. E siate felici perché tornerete a casa con un autentico patrimonio che potrete tradurre in un dono di sapore da fare a voi stessi e a chi amate.

# Uovo in camicia con agretti in cestino di parmigiano

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
- un uovo fresco
- 5/6 agretti sminuzzati
- un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe
- poche gocce di aceto
- olio extravergine di oliva q.b.

## PROCEDIMENTO

Preparate innanzitutto il cestino di Parmigiano Reggiano: in una padella antiaderente mettete tre cucchiaini di formaggio, spandendoli a cerchio in maniera uniforme, aiutandovi con il dorso del cucchiaino.

Lasciate sciogliere il formaggio a fuoco lento, fino a quando inizia a dorare.

Sollevatelo con una paletta e poggiatelo su un bicchierino rovesciato, dandogli la forma con le mani.

Lasciatelo raffreddare ed eccolo pronto.

A questo punto, preparate l'uovo in camicia con agretti. Mettete dell'acqua in una pentolina a bordi alti con qualche goccia di aceto ed un pizzico di sale e fate bollire gli agretti per dieci minuti.

Rompete nell'acqua, con delicatezza, l'uovo fresco. Aiutandovi con un cucchiaino o con l'apposito attrezzo in silicone fatelo compattare per un paio di minuti ricoprendo il tuorlo con l'albume, man mano che si solidifica e raccogliendo anche gli agretti.

Con un mestolo forato sollevate l'uovo, scolatelo per bene e ponetelo nel cestino di parmigiano.

Irroratelo d'olio e spargetevi un pizzico di pepe.

Non vi resta che gustarvi il sapore dell'uovo in camicia con agretti e lo stupore dei commensali!

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

L'uovo in camicia con agretti in cestino di Parmigiano Reggiano è una preparazione molto semplice, ma di grande effetto, come antipasto per una tavola speciale, o come finger food in un buffet raffinato.

Conoscete gli agretti? Si trovano in primavera e sono chiamati anche "barba di frate". Somigliano vagamente all'erba cipollina, contengono vitamine e fibre, hanno un ottimo aroma ed un retrogusto lievemente aspro. In questa ricetta li ho utilizzati per insaporire e colorare l'uovo in camicia.

# Uova al pomodoro

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 uova grandi
- 1 barattolo di pomodori pelati
- 1/2 cipolla
- 1 ciuffo di basilico
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

## PROCEDIMENTO

Tritare la cipolla e frullare i pelati. In un tegame scaldare un filo d'olio e rosolare la cipolla per qualche minuto. Unire i pomodori passati, il basilico e aggiustare di sale. Cuocere a fuoco dolce mescolando di tanto in tanto, per circa 10 minuti.

Con un cucchiaino procurare degli spazi all'interno del pomodoro distanziati tra loro e versare le uova. Mettere il coperchio e proseguire la cottura fino a che gli albumi risultano bianchi.

Terminata la cottura salare, pepare e servire subito.

Consiglio:

Quando è stagione, preparare il sughetto con pomodori freschi.

# Nido di zucchine con uovo di quaglia e pancetta

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 uovo di quaglia
- 20 g di zuccina tagliata a spaghetti
- 1 fetta di pancetta arrotolata
- 2 gocce d'olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Preparate tutti gli ingredienti in anticipo perché vanno cotti quasi in contemporanea.

Tagliate le zucchine con l'apposito attrezzo per fare gli spaghetti con le verdure (costa poco e merita davvero, le vostre presentazioni non saranno più le stesse) o a mano in modo sottile. Formate delle matassine che saranno i nostri nidi. Adagiate le zucchine su una schiumarola e fate bollire per 1-2 minuti, giusto il tempo di scaldarle. Tenete in caldo nel forno.

In una padella antiaderente versate l'olio e fate dorare la pancetta arrotolata, una volta che sarà colorita versate l'uovo di quaglia (tenetelo pronto, il guscio delle uova di quaglia è più elastico di quello di gallina, sarà meglio se vi aiutate con un coltellino e tenete le uova pronte in piccole ciotole), sarà cotto in 2-3 minuti, salate.

Formate una torre con la pancetta arrotolata abbrustolita come base, le zucchine a nido e sopra l'uovo di quaglia.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Spesso nei pranzi formali non sappiamo cosa preparare come antipasto e finiamo per comprare i soliti affettati visti e rivisti e che, per di più, scombussolano il nostro budget.

Oggi vi propongo un simpatico nido di uovo di quaglia su pancetta che non è particolarmente caro, non è complicato da fare e farà la sua bella figura sulla vostra tavola.

# Uovo in camicia su crema di patate viola

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 uovo fresco
- 2 patate viola
- 1 scalogno
- olio extravergine di oliva q.b.
- acqua q.b.
- aneto e fiori eduli (per decorazione)
- 1 cucchiaino di aceto di mele

## PROCEDIMENTO

Lavate, sbucciate e tagliate a rondelle le vostre patate, prendete una capiente padella mettete lo scalogno pulito e tritato, aggiungete le patate e l'olio, coprite con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti mescolando ogni tanto.

Una volta pronte, mettetele nel bicchiere del frullatore a immersione e, aggiungendo due cucchiaini d'acqua, frullate. Salate e versate nel piatto.

Nel frattempo portate a ebollizione l'acqua con l'aceto in una capiente pentola, appena inizierà a bollire, rompete l'uovo in un contenitore, e con un cucchiaino create un mulinello nell'acqua, versate il vostro uovo intero e fate cuocere per 3 minuti.

---

Vedrete che l'uovo inizierà a coagulare e piano piano salirà a galla compiendo movimenti circolari.

Trascorso il tempo, con una paletta scolate l'uovo, adagiatelo su carta assorbente, eliminate gli eccessi intorno, posatelo nel piatto sopra la vostra purea di patate e decorate con aneto e fiori eduli. Farete un figurone!

# Uovo al forno su crema di peperoni con pomodorini al timo

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO](#), *Passione Rossa in Cucina*



## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per i pomodorini al timo:

- pomodorini pachino 8
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale/pepe/zucchero q.b.
- timo q.b.

Per la crema di peperoni:

- peperone rosso 1
- aglio 1 spicchio
- olio extravergine di oliva q.b.
- peperoncino 1
- sale q.b.
- Parmigiano reggiano grattugiato 2 cucchiari

Per l'uovo:

- uova fresche di gallina 2
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- noce moscata q.b.

## PROCEDIMENTO

Voglia di un antipasto sfizioso e differente? Ecco qui una ricetta semplice, veloce che fa al caso vostro! L'uovo al forno, leggero e saporito, viene reso protagonista in questa gustosa preparazione. Un piatto ricco che potete servire ai vostri ospiti, accompagnato da semplici crostini di pane croccante.

Preriscaldate il forno a 180°C. Lavate e mondate i pomodorini, tagliateli a metà per il senso della lunghezza e poneteli su di una leccarda ricoperta da carta forno con la parte dei semi rivolta verso l'alto.

Conditeli uno ad uno con un pizzico di sale, zucchero (per eliminare l'acidità), pepe, foglioline di timo e olio. Infornate a fate cuocere per 15/20 minuti.

---

Lavate il peperone e pulitelo eliminando il picciolo, i semi e i filamenti bianchi. Tagliatelo a pezzettini e asciugatelo su carta da cucina. In una padella, soffriggete in olio extravergine d'oliva lo spicchio d'aglio intero e il peperoncino che eliminerete una volta dorati dal momento che avranno ormai lasciato i loro oli essenziali nel condimento.

A questo punto aggiungete il peperone, coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per 10/15 minuti. Frullate poi il tutto con un mixer fino ad ottenere un composto cremoso. Riscaldare la crema mantecandola con il Parmigiano Reggiano.

Prendete una leccarda rivestita di carta forno. Sporcatela leggermente con un filo d'olio. Rompeteci sopra le uova mantenendo una certa distanza l'una dall'altra. Conditele con un pizzico di sale e di noce moscata. Infornate a 180°C per non più di 15 minuti. Il tempo di cottura dipende dal vostro gusto personale.

Servite il piatto creando un fondo con la crema, adagiate l'uovo e guarnite con i pomodorini.

# Uovo in camicia su salsa di pomodoro, perché il purgatorio non è un brutto posto

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 uova grandi
- 500 g di salsa di pomodoro
- uno scalogno
- 40 ml di olio extra vergine di oliva
- un pizzico di polvere fiori di finocchietto selvatico
- un cucchiaino di sale
- 20 g di tartufo estivo essiccato e polverizzato

## PROCEDIMENTO

Foderare l'interno di quattro tazzine o scodelline con abbondante pellicola per alimenti senza ftalati, adatta alla cottura.

Rompere delicatamente un uovo in ogni tazzina, cercando di centrare bene il tuorlo nell'albume. Salarlo leggermente e richiudere con attenzione la pellicola formando dei sacchetti e sigillarli con gli appositi laccetti o con spago per cucina. Immergerli per 4 minuti in acqua a leggero bollore. Lasciarli raffreddare.

Affettare finemente lo scalogno e soffriggerlo nell'olio. Aggiungere la salsa di pomodoro, il sale ed il finocchietto e lasciare asciugare a fuoco lento.

Aprire i sacchetti contenenti le uova e depositarle con delicatezza nella salsa per riscaldarle.

Prelevarle con una schiumarola e depositarle nel piatto su un fondo di salsa, poi cospargerle con la polvere di tartufo.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Uovo in camicia, o affogato, o poché. Che poi è la stessa cosa, visto che "poché" in francese vuol dire affogato, ma che vuoi, in francese fa più figo. Con la salsa di pomodoro diventa il noto "uovo in purgatorio", ma in una variante arricchita da qualche sapore in più. C'è da dire che poché significa anche intascato, o insacchettato: da "poche", tasca.

Ed è proprio così che viene preparato dallo chef Moreno Cedroni, due stelle Michelin per il suo "La Madonnina del Pescatore" di Senigallia.

Mi sono ripromessa di utilizzare i millelibri di cucina che popolano i miei scaffali, così ogni tanto ne prendo uno e realizzo una ricetta. Chiaramente, le più semplici, quelle che ritengo alla mia portata. Ecco, credevo che l'uovo in camicia lo fosse.

In realtà non è poi così scontato. L'albume deve contornare bene il tuorlo; il tuorlo deve essere cotto quel tanto da formare una leggera pellicola che gli impedisca di colare ovunque, ma che permetta, al leggero sfioramento della forchetta, di liberare la gialla cremosità racchiusa all'interno. Poi, bisogna bilanciare bene il condimento. Insomma, proviamoci.

Il libro fa parte della serie "Grandi Chef" di Giunti Editore e si intitola semplicemente "Moreno Cedroni", e in effetti non c'è bisogno di aggiungere altro.

---

Diplomato all'Istituto Nautico, Moreno comprese ben presto che la sua vita non si sarebbe svolta in navigazione. D'estate lavorava come cameriere e lì nacque la sua passione per la buona tavola.

A soli vent'anni aprì, con un socio, il ristorante "La Madonnina del Pescatore" che tre anni dopo divenne tutto suo.

Pochi piatti, ma buoni, assistito dalla mamma Santina, poi le lezioni all'Etoile, i viaggi di studio in Spagna da Ferran Adrià e finalmente Moreno si sente all'altezza di indossare la giacca da chef, che fino ad allora non riteneva di meritare.

Mi sono limitata alla cottura dell'uovo in camicia, ma da questo libro prenderò sicuramente tanti altri spunti, i piatti sono invoglianti e molto ben spiegati.

Se poi avete la possibilità di andare ad assaggiarli personalmente, fatelo, ne vale la pena.

# Pane tostato con uovo in camicia e pancetta croccante

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



---

## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 fetta di pane per toast
- 4 fettine di pancetta
- 1 uovo grande
- 3 cucchiaini di aceto bianco
- sale q.b.
- pepe nero (se gradito)

## PROCEDIMENTO

Tostare la fetta di pane da entrambi i lati con una piccola noce di burro.

Scaldare una padella e cuocere senza condimento la pancetta fino a che risulta croccantina.

Sgusciare l'uovo in una tazzina.

Portare a bollore in una casseruolina abbondante acqua leggermente salata e aceto. Con un cucchiaino o una frusta, formare un vortice all'interno dell'acqua e rovesciare delicatamente l'uovo al centro. Il vortice farà rapprendere l'albume quasi subito, avvolgendo il tuorlo. Con un cucchiaino smuovere l'acqua con attenzione sempre in cerchio. Dopo circa 4 - 5 minuti, l'uovo è pronto.

Scolare l'uovo con una schiumarola facendo attenzione a non romperlo. Il tuorlo all'interno deve rimanere liquido.

Preparare il piatto.

Coprire il toast con la pancetta croccante, posizionare al centro l'uovo in camicia, salare e pepare a piacere.

# Uovo strapazzato su crema di lattuga

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 grammi di lattuga
- 4 uova medie
- 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- 12 piccole fette di pane casereccio
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Peperoncino secco q.b.

## PROCEDIMENTO

Porto a bollore abbondante acqua leggermente salata e vi tuffo le foglie di lattuga ben lavate per un minuto. Le scolo e le trasferisco nel bicchiere del frullatore assieme a due cucchiaini di olio. Condisco con sale e pepe e frullo per ottenere una crema non troppo liquida (se necessario unisco pochissima acqua di cottura della lattuga). Tengo in caldo.

Tosto le fette di pane fino a quando sono dorate e croccanti.

Rompo le uova in una ciotola e unisco il Parmigiano Reggiano, poco sale e una macinata di pepe. Sbatto il tutto con una forchetta.

In una padella antiaderente riscaldo tre cucchiaini di olio senza farlo fumare e verso il composto a base di uova. Allontano immediatamente la padella dal fuoco e strapazzo le uova con una frusta a mano per pochi secondi (devono rapprendersi con il solo calore della padella, restando morbide e cremose).

Verso la crema di lattuga nei piatti individuali e, sopra essa, distribuisco le uova strapazzate e il pane.

Completo le uova con un po' di peperoncino secco sbriciolato e rifinisco i piatti con un filo di olio e una macinata di pepe.

Servo immediatamente.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Quando lo si vuole esaltare nella sua deliziosa bontà, uovo è sinonimo di semplicità. Il suo gusto ricco, scrigno di ricordi d'infanzia, capace di tradurre in qualcosa di percepibile al palato il concetto di carezza materna, ha una versatilità sorprendente in fatto di abbinamenti, anche se essenziali e non elaborati, come nel caso di questa ricetta.

Questo piatto, nato spontaneamente in un giorno freddo di primavera, uno di quelli in cui, oltre a logica, abitudini e regole, la natura ci ricorda che fa sempre ciò che vuole, è un'ode a orti e aie. Semplice lattuga appena scottata che diventa una crema morbida dal piacevole sapore erbaceo e un cremosissimo uovo strapazzato spinto verso l'alto da un pizzico di peperoncino.

# Uova di quaglia in cocotte

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette di pane
- 16 uova di quaglia
- 200 gr. di pomodori
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 10 gr. di burro
- 1 cucchiaio di origano secco
- Qualche rametto di origano fresco
- Sale e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO

*Le uova di quaglia si utilizzano come quelle di gallina, ma sono più delicate e meno ricche di colesterolo. Sono piccole con un guscio picchiettato di scuro. La proporzione con quelle di gallina è 1 a 5, quindi 5 uova di quaglia corrispondono a 1 uovo di gallina.*

Accendete il forno a 180°.

Lavate, private dei semi e tagliate a cubetti i pomodori.

Ricavate dal pane 4 dischi che abbiano le stesse dimensioni delle cocottine da forno che userete.

Friggete i dischi di pane in poco olio, o, se preferite, tostateli.

Saltate in padella con un po' d'olio per 1 minuto i dadini di pomodoro con l'origano secco, il sale e il pepe.

---

Imburrate le cocottine, spingete sul fondo i dischi di pane fritti, distribuite una parte dei pomodori e mettete sopra ogni cocottina 4 uova di quaglia. Salate, pepate e completate con fiocchetti di burro.

Sistamate le cocottine in una teglia con tanta acqua bollente che arrivi a metà dei contenitori. Coprite con carta d'alluminio e cuocete per 15 minuti (finché l'albume si sarà rappreso). Togliete dal forno e guarnite con i dadini di pomodoro rimasti e l'origano fresco.

Servite subito.

# Tuorlo d'uovo impanato con cime di rapa

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, Passione Rossa in Cucina](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- uova fresche 4
- farina di mais 60 g
- pan grattato 60 g
- olio per friggere q.b.
- cime di rapa già pulite 200 g
- aglio 2 spicchi
- filetti di alici sott'olio 8
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale grosso 1 pizzico
- acqua q.b.
- peperoncino piccante 1
- yogurt greco bianco 4 cucchiari
- rapanelli 4
- sale fino q.b.
- pepe q.b.
- granella di nocciole q.b.

## PROCEDIMENTO

*Un ingrediente semplice come l'uovo, può prestarsi a tantissime preparazioni. Oggi vediamo insieme come creare un antipasto davvero gustoso, per cominciare in bellezza un pranzo oppure una cena particolari. Il tuorlo d'uovo impanato e successivamente fritto, con il suo involucro croccante e il cuore cremoso, farà letteralmente impazzire i vostri ospiti.*

In un piatto fondo, mescolate il pan grattato con la farina di mais in modo da uniformare il tutto e formate 4 incavi.

Separate i tuorli dagli albumi e adagiateli nella panatura coprendoli completamente. Ponetele in frigorifero per 3/4 ore.

In una pentola, portate a bollore dell'acqua leggermente salata. Gettate le cime di rapa precedentemente mondare e lavate e fatele cuocere per 15 minuti.

Nel frattempo, in una padella ampia scaldate 2 cucchiari d'olio. Fate sciogliere i filetti di alici e rosolate aglio e peperoncino finemente tritati a coltello.

Scolate la verdura e raffreddatela sotto un getto d'acqua. Strizzatela per bene in modo da far perdere il liquido in eccesso.

Mettetela nella padella con il condimento e fate insaporire per 10 minuti circa. Regolate di sale e pepe.

Togliete il piatto dal frigorifero, prelevate i tuorli e con molta delicatezza tuffateli in abbondante olio bollente. Friggete per 30 secondi: l'interno risulterà cremoso e formerà una crosta croccante e dorata.

Estraeteli con una schiumarola e poneteli su carta assorbente da cucina.

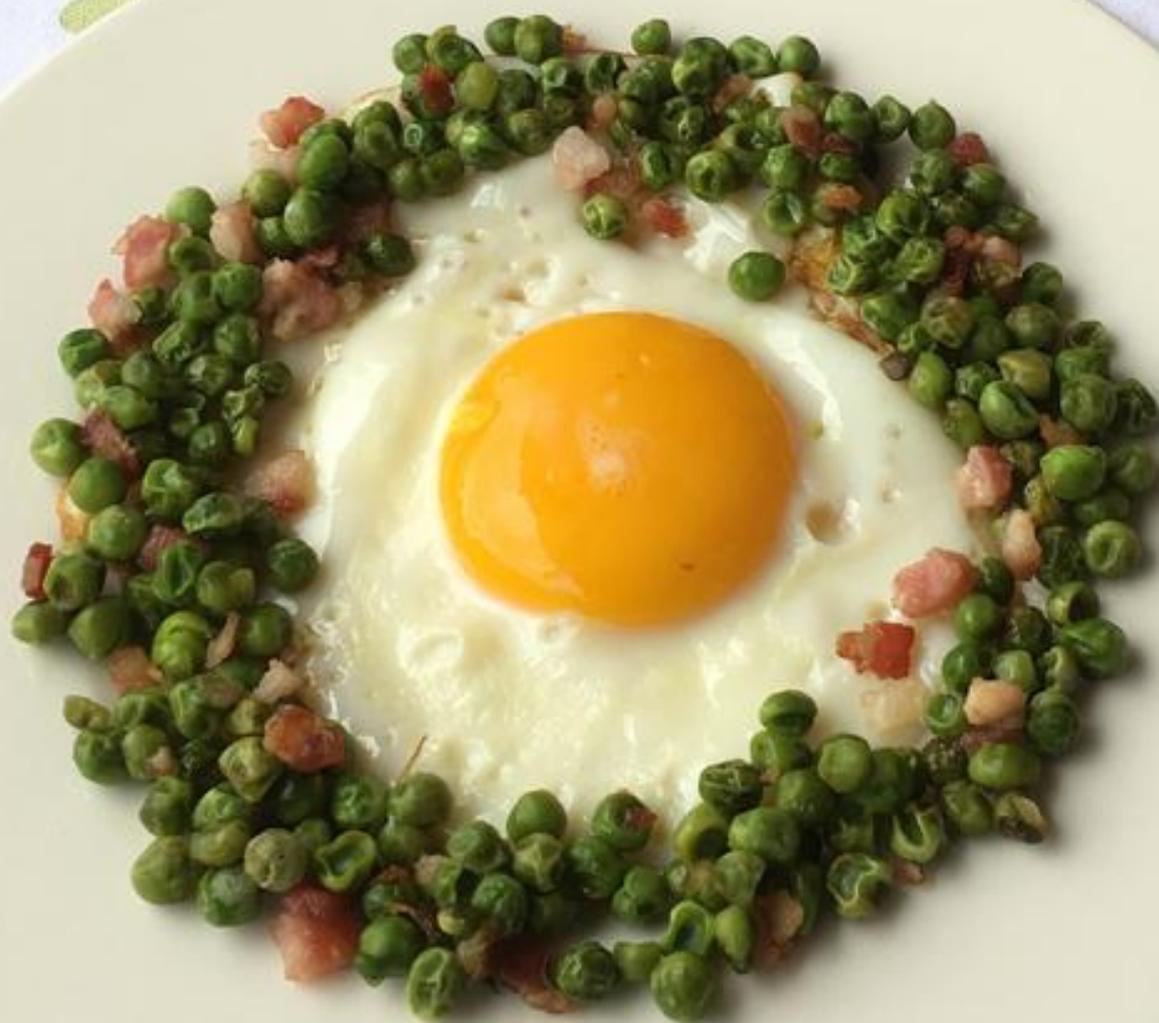
---

Procediamo ora alla parte più creativa del piatto, l'assemblaggio.

Create un fondo con le cime di rapa, adagiate il tuorlo salandolo in superficie. Guarnite poi con i rapanelli tagliati a fettine sottili e conditi con un filo d'olio, lo yogurt greco (1 cucchiaio per ogni commensale) e la granella di noci.

# Uovo al tegamino con piselli e pancetta

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



---

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 uova
- 400 g di piselli freschi sgranati e lessati (surgelati quando non è stagione)
- 100 g di pancetta dolce
- 1 cipollotto
- 50 ml di vino bianco
- timo e maggiorana q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Tritare il cipollotto. In una padella versare un filo d'olio, cipollotto, maggiorana, pancetta, piselli, timo e rosolare a fuoco dolce per qualche minuto. Sfumare con il vino e unire altrettanta acqua. Aggiustare di sale e proseguire la cottura per circa 10 minuti.

A parte preparare l'uovo al tegamino in un padellino antiaderente leggermente unto con un filo d'olio o una noce di burro.

Posizionare l'uovo al centro del piatto e distribuire lungo la circonferenza i piselli e la pancetta.

**CONSIGLIO** per preparare un perfetto uovo al tegamino.

Separare il tuorlo dall' albume. In un padellino antiaderente scaldare un filo d'olio (oppure sciogliere una noce di burro) far scivolare l'albume, roteare il padellino lentamente affinché si distribuisca bene su tutta la superficie, e lasciarlo rapprendere quasi completamente . Con l'ausilio di un cucchiaino premere sul centro e roteando, formare una specie di guscio. Rovesciare lentamente il tuorlo, salare solo gli albumi e cuocere con coperchio per 1 - 2 minuti al massimo. Il tuorlo deve risultare cremoso.

# Risotto alla moda di Cavour

di *Monica Martino* del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di riso (si consiglia il Vialone Nano ma si può optare anche per un Carnaroli)
- 3 pomodori ben maturi
- 2 uova
- Parmigiano Reggiano (36 mesi) grattugiato
- burro di centrifuga (o di soia o di cacao per gli intolleranti a lattosio/caseina) q.b.
- sale integrale fino q.b.

## PROCEDIMENTO

Lessare il riso in acqua bollente salata, scolare e ripassare in padella con una noce di burro e mantecare col Parmigiano; mettere da parte.

Lavare e tagliare a dadini i pomodori, far saltare in padella con il burro finché non saranno ben conditi. Versare i pomodori nel riso e mescolare bene.

In una padella antiaderente cuocere le uova "al tegamino".

In una teglia disporre il riso con i pomodori, adagiare le uova e spolverare con il Parmigiano.

Infornare e passare al grill per 5 -10 min.

Servire caldo o tiepido accompagnato da un Grignolino d'Asti DOC e buon appetito.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Questa è la ricetta di una pietanza che spesso si trovava sulla tavola di Camillo Benso conte di Cavour, conosciuto come lo "statista che parlava francese, pensava italiano e mangiava piemontese".

Per me è diventata una ricetta del ricordo. È stata, infatti, l'occasione che mi ha permesso di conoscere il compianto Maestro Bruno Cantamessa e un modo per ringraziarlo per l'amicizia e per tutto il suo sapere che ha donato. Mancherà la sua cultura e la sua gentilezza ma quel che è stato rimarrà per sempre nel cuore di chi lo ha conosciuto.

# Uovo fondente nel nido su un nocciolo

di *Monica Martino* del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di tagliatelle o pappardelle di semola (senza uova)
- 120 g di nocciole di Langa tostate
- 4 tuorli d'uovo freschissimi
- 200 ml di panna di riso
- Olio di nocciola
- Sale integrale fino e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO

Le tagliatelle o pappardelle di semola si trovano facilmente in commercio, anche in versione integrale (e non solo di semola di grano duro), eventualmente si possono preparare in casa.

Mentre queste cuociono in abbondante acqua salata, si tritano in un mixer le nocciole in modo grossolano. Queste poi verranno versate in una padella e scaldate con un filo di olio di nocciola, si aggiunge la panna di riso e si fa addensare la salsa. Prima di spegnere il fuoco aggiustare di sale e pepe.

Scolare la pasta e riversare nella padella con la salsa, spadellando velocemente. Impiattare in una fondina creando con la pasta un nido che andrà ad accogliere un tuorlo fondente, cotto in acqua a leggero bollore per massimo 20 secondi.

Una volta rotto con la forchetta, il tuorlo si mescolerà alla salsa alle nocciole donando colore e sapore a tutto il piatto.

Da abbinare ad un Colli Tortonesi bianco.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

L'uovo è uno dei simboli più importanti in molte culture del mondo. È legato al concetto di vita e di nascita sin dal paganesimo, accentuato nel cristianesimo con la festa della Pasqua.

Legato allo stesso concetto, la costruzione del nido da parte degli uccelli in primavera era il segnale della fine della stagione fredda. E questo è il mio omaggio alla rinascita della vita, ispirata ad una ricetta ticinese di Christian Frapolli.

# Lo zabaione alla moda piemontese

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 tuorli d'uovo freschissimi
- 8 cucchiaini di zucchero semolato
- 8 cucchiaini di Moscato d'Asti
- 12 savoiardi

## PROCEDIMENTO

Porto a bollire un po' d'acqua all'interno di una pentola sopra la quale io possa appoggiare una ciotola di vetro senza che il fondo di questa tocchi l'acqua.

Nella suddetta ciotola, lontano dal fuoco, monto i tuorli con lo zucchero con una frusta a mano o elettrica, fino a ottenere un composto chiaro, soffice e spumoso.

Unisco il Moscato, sbatto ancora per alcuni istanti con la frusta a mano, poi porto la ciotola sulla pentola di acqua bollente. Abbasso la fiamma in modo che il liquido frema senza bollire violentemente.

Continuando a sbattere con la frusta a mano, porto a cottura lo zabaione spegnendo la fiamma non appena la crema inizia a inspessirsi. Cuocerla troppo svilupperebbe odore e sapore poco gradevoli.

Lo zabaione può essere servito caldo, tiepido o a temperatura ambiente. In questo caso l'ho presentato caldo, accompagnato da savoiardi.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Credo esistano pochi piemontesi della mia generazione (e non solo) che, da bambini, all'ora di merenda, non mangiavano quello che per me è il proto - zabaione, ovvero il tuorlo d'uovo sbattuto con lo zucchero nei bicchieri infrangibili (che però quando cadevano a terra spargevano frammenti che saranno ritrovati sotto ai mobili ancora nell'anno 2999). Dal proto - zabaione a quello che definisco proto - zabaione evoluto, il passo è stato breve, anche se per compierlo ho dovuto attendere di avere un'età consona: l'ovetto sbattuto "maturo", oltre a tuorlo d'uovo e zucchero, prevedeva un tocco di marsala secco o di moscato che, in poche gocce, condensava un senso di trasgressione da compiersi ogni tanto, con il beneplacito della nonna. Da lì la strada verso lo zabaione tout court è stata tutta in discesa: oggi lo amo follemente.

Fonti accreditate collocano la nascita dello zabaione a Torino nel XVI secolo, ad opera del frate francescano Pasquale Baylón, oggi considerato protettore di cuochi e pasticceri. A onor del vero, però, va detto che, sia geograficamente, sia storicamente, le origini dello zabaione sono dibattute e rimbalzano tra Torino, Napoli, l'Umbria e il forlivese. Indipendentemente da dove stia la verità, è fuori di dubbio che oggi sia una specialità tipica della cucina piemontese che lo contempla preparato con marsala secco o moscato.

Dolce, energetico, corroborante, delizioso, soffice e spumoso, lo zabaione è perfetto quando accompagnato da biscotti tradizionali come paste di meliga (a base di farina di mais che è un'eccellenza piemontese), savoiardi o lingue di gatto che la storia vuole siano state importate nella regione dalla Francia, grazie alla corte sabauda, così come molte altre specialità poi rimaneggiate e adattate ai gusti e allo stile piemontesi.

In molte famiglie, tra le quali la mia, a Natale si usa sposare lo zabaione al tipico panettone basso caratterizzato da un'irresistibile glassa alla nocciola.

Semplice e molto elegante, lo zabaione è, inoltre, una "soluzione dell'ultimo minuto" quando si ha bisogno di un dolce che consoli o dia la carica, fisica ed emotiva...

# Crema al mascarpone

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI!](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 3 uova
- 6 cucchiari di zucchero
- 500 g di panna da montare (freddissima)
- 500 g di mascarpone
- Cacao amaro in polvere q.b.

## PROCEDIMENTO

Mettete la ciotola e le fruste della vostra planetaria in frigorifero per 1 ora.

Trascorso il tempo, nella ciotola mettete le uova e lo zucchero e montate per circa 4 minuti a velocità media.

Aggiungete la panna, montate ancora alla stessa velocità per altri minuti, e, in ultimo, aggiungete il mascarpone.

Montate ancora per qualche minuto a velocità bassa e trasferite in barattolini monoporzione.

Cospargete con un po' di cacao amaro in polvere e servite.

# Le Sciumette

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le Sciumette:

- 2 albumi da uova grandi
- 2,5 cucchiaini di zucchero vanigliato
- Un pizzico di sale

Per la crema al cocco:

- 1,5 l di latte
- 50 g di cocco rapè (cocco disidratato e grattugiato)
- 3 cucchiaini di zucchero semolato
- 2 cucchiaini colmi di farina 00
- 1 baccello di vaniglia

## PROCEDIMENTO

Preparare le Sciumette. Portare quasi ad ebollizione 600 ml di latte con zucchero e vaniglia.

Montare a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero vanigliato ed il pizzico risale. Con l'ausilio di 2 cucchiaini prelevare un po' di albume e versare nel latte. A contatto con il latte caldo si otterranno delle meringhe morbide che si rapprenderanno in pochissimi minuti. Togliere le meringhe dal latte con una schiumaiola e far asciugare su un recipiente foderato con carta assorbente da cucina.

Preparare la crema al cocco. In un'altra casseruola versare farina e zucchero mescolare con una frusta ed aggiungere poco per volta il latte utilizzato per la cottura delle Sciumette e l'altra metà del latte tenuto da parte. Quando la farina risulta ben sciolta (dopo pochi minuti) unire il cocco e iniziare la cottura a fuoco dolce.

Senza mai smettere di mescolare proseguire la cottura fino a che il composto risulta ben cremoso. Spegnerne e lasciare raffreddare.

Versare qualche cucchiaino di crema in una ciotola monoporzione, posizionare sopra 1 o più Sciumette (a seconda della grandezza) e spolverare con zucchero a velo e cocco rapè. Pronte da gustare.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Le Sciumette o Latte alle Grotte sono un dolce Genovese buono e delicato, preparato con albumi montati a neve che si rapprendono a contatto con il latte caldo, ottenendo così delle morbide meringhe. Queste deliziose meringhe solitamente vengono presentate spolverate con cannella sopra una crema al pistacchio preparata con latte, farina, zucchero, tuorli d'uovo, pistacchi tritati.

Le creme d'accompagnamento possono variare a seconda dei gusti personali. La mia è una crema leggera, non contiene tuorli (crema bianca al cocco e vaniglia).

# Crêpe di farro con crema di cacao e nocciole e fragole

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



---

## INGREDIENTI PER 5 PERSONE

- 150 gr di farina di farro
- 160 ml di latte di soia
- 30 gr di miele d'acacia
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- Panna fresca montata q.b.
- Crema di cacao e nocciole q.b.
- Gelato alla crema q.b.
- Fragole fresche q.b.
- Olio extravergine di oliva per ungere la padella q.b.

## PROCEDIMENTO

In planetaria mettere la farina di farro, il latte di soia, il miele e il bicarbonato. Impastare a media velocità per 3 minuti e lasciare riposare per 10 minuti.

Intanto pulire le fragole e affettarle ad eccezione di alcune che devono essere frullate.

Riprendere l'impasto, ungere e scaldare la padella e versarvi un mestolo di impasto. Cuocere per 2 minuti e girare.

Trasferite in un piatto, farcire con crema di cacao e nocciole, completare con panna e gelato da un lato e fragole frullate e a pezzetti sopra la crêpe.

Davvero una Libidine!!!

# Sacher crêpe al profumo di tè matcha

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



## INGREDIENTI PER 5 PERSONE

Per le crêpes:

- 300 ml di latte parzialmente scremato
- 2 uova
- 120 g di farina di farro spelta biologico
- 30 g di cacao amaro in polvere
- 30 g di zucchero di canna grezzo a velo aromatizzato alla vaniglia
- 40 g di burro fuso tiepido
- Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

Per la crema al tè matcha:

- 225 g di burro da centrifuga
- 190 g di zucchero di canna grezzo a velo vanigliato
- 1 cucchiaino di polvere di tè matcha

• Per la ganache al cioccolato:

- 150 g di cioccolato da copertura al 50%
- 50 ml di latte parzialmente scremato
- 1 punta di cucchiaino di polvere di tè matcha

## PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente sbattere con una frusta elettrica le uova con il latte. Unire di seguito la farina, il cacao e lo zucchero setacciati e continuare a mescolare; aggiungere infine il sale e il burro fuso, coprire la ciotola con pellicola alimentare e lasciare riposare in frigorifero per 30 -45 minuti.

In un'altra ciotola capiente, montare il burro (che deve essere a temperatura ambiente) con una frusta elettrica e aggiungere poco per volta lo zucchero a velo e infine il tè matcha e mescolare ancora fino ad ottenere un colore verde molto tenue ed omogeneo.

Riprendere la pastella per le crêpes, scaldare una padella apposita (o una padella antiaderente) e versare un mestolo di pastella, roteando la padella in modo che il liquido copra tutta la superficie. Una volta che il bordo della crêpe si stacca dalla padella, capovolgerla e farla cuocere per pochi secondi, adagiandola poi su un piatto. Ripetere l'operazione fino ad esaurimento della pastella.

In una cioccolatiera posta su un pentolino per il bagnomaria, sciogliere il cioccolato spezzato con il latte e il tè matcha fino ad ottenere una salsa densa.

Per comporre il piatto, piegare una crepe a metà, su una parte dressare con la crema di burro al tè matcha, chiudendo sopra con la parte libera per ottenere un triangolo; versare sulla crepe una parte di ganache al cioccolato e spatolare leggermente sulla superficie per coprirla quasi interamente.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

Il sogno di ogni amante del cioccolato è poter gustare, una volta nella vita, la vera e autentica Sacher Torte e lodare l'intraprendenza di quel giovane Franz Sacher che con una torta ha creato un mito nella storia della pasticceria mondiale.

Ma lasciamoci ispirare e un po' contaminare dai profumi orientali...una crêpe al cacao ricoperta di ganache al cioccolato e un ripieno di crema al tè matcha magari può aiutare, in attesa di un viaggio a Vienna alla Caffetteria di Casa Sacher.

Per la realizzazione di questa ricetta mi sono affidata ai sapienti suggerimenti di due cuoche ticinesi meravigliose, Alessandra Casavecchia e Arianna Marcollo.

# Non è Pasqua senza UOVA

Le ricette proposte dai nostri autori nelle pagine precedenti, sono adatte alla cucina di tutti i giorni, feste comprese. Ecco due ricette specificatamente dedicate alla Pasqua per rendere la tavola gioiosa e colorata e per ricordare una tradizione importante.



# Uovo marmorizzato

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO](#), *Passione Rossa in Cucina*



---

## INGREDIENTI PER 1 UOVO MARMORIZZATO

- uovo fresco di gallina 1
- acqua q.b.
- sale grosso 1 pizzico
- foglie di cavolo cappuccio viola 2
- noodles 30 g
- olio per friggere q.b.

## PROCEDIMENTO

*L'uovo rappresenta la rinascita ed è uno degli elementi che caratterizzano la tradizione legata alla Pasqua. È infatti molto diffuso sulle nostre tavole.*

*Apportando alcune modifiche alla ricetta classica dell'uovo sodo, personalizzeremo l'ingrediente in modo davvero giocoso e colorato! Una proposta simpatica, per regalare allegria in questa giornata di festa.*

*Attraverso un semplice processo andremo a creare un effetto "marmorizzato" dal grande impatto scenico. Vediamo insieme i vari passaggi necessari per elaborare la ricetta.*

Ponete le foglie del cavolo cappuccio viola in un pentolino e versate 3 bicchieri d'acqua. Dal primo bollore, fate cuocere per 15/20 minuti: vedrete magicamente l'acqua diventare di colore blu, questo è dovuto ai pigmenti presenti nel vegetale.

Intanto, procedete alla preparazione dell'uovo. Lasciatelo cuocere in abbondante acqua bollente per circa 10 minuti, aggiungendo un pizzico di sale grosso che favorirà il rassodamento dell'albume. Raffreddate il vostro uovo sotto un getto di acqua fredda corrente.

Con una forchetta, picchiettate leggermente il guscio creando delle crepe. Adagiate l'uovo in un bicchiere e riempitelo con il colorante naturale precedentemente raffreddato, sino a coprire tutta la superficie. Lasciate riposare per 5/6 ore, il tempo di ammollo determinerà l'intensità del colore. Prelevate il vostro uovo ed eliminate il guscio con delicatezza, il gioco è fatto!

In un pentolino, scaldate un po' d'acqua e, non appena inizia a bollire, tuffate i vostri noodles. Cuocete seguendo i tempi indicati sulla confezione. Scolate ed asciugate in un canovaccio.

Scaldate l'olio e friggete i vostri noodles per 2/3 minuti, dovranno risultare croccanti. Poneteli ora su carta assorbente da cucina e regolateli di sale.

Impiattate creando un nido con la pasta fritta e appoggiate l'uovo. Guarnite il piatto con dei fiori freschi, i vostri bambini impazziranno!

# Ciciliù o Aceddu cu l'ova

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI!](#)



## INGREDIENTI PER 10 UNITA'

- 500 gr di farina 00
- 200 gr di zucchero
- 200 gr di latte
- 100 gr di strutto
- 1 bustina di lievito per dolci
- un pizzico di sale

Per decorare:

- 1 uovo sbattuto
- uova q.b.
- codette colorate, mompariglia

## PROCEDIMENTO

Mettere in planetaria tutti gli ingredienti (ad eccezione di quelli per la decorazione) e, con il gancio, impastare per bene.

Trasferire il composto su una spianatoia e finire di impastare a mano.

A questo punto stendere e dare la forma da voi preferita, appoggiate poi le uova, fermatele con delle decorazioni a striscioline, spennellatele con uovo precedentemente sbattuto e decorate con codette o mompariglia.

Cuocete in forno già caldo per 20 minuti a 180°C.

## A PROPOSITO DI QUESTA RICETTA...

I *Ciciliu* o *Aceddu cu l'ova*, sono un dolce tipico pasquale della terra del nostro capo famiglia: la Sicilia. La storia di questo dolce è antica. Per la civiltà contadina, infatti, rappresentava il tipico dono che pasquale.

Bellissimo è prepararli in compagnia: e io e Niky abbiamo voluto rispettare la tradizione e prepararli insieme. Si racconta che le donne si riunivano e preparavano l'impasto e chi era più esperto creava figure più elaborate, e chi non era pratico spennellava solo con l'uovo le creazioni, ma c'era sempre condivisione e comunione.

Tante sono le forme che si possono dare e ognuna ha un significato; la Treccia e' per gli amici, Il Cuore e' per la persona amata, Il Galletto o la Colomba per i ragazzi con l'augurio di spiccare presto il volo, il Cestino per l'abbondanza. Anche il numero di uova che deve essere sempre dispari rappresenta l'importanza delle persone che lo ricevono.

Noi li abbiamo fatti molto semplici con un uovo solo così ne abbiamo potuti fare tanti da donare a Pasqua a più persone. Per l'impasto noi abbiamo scelto quello di biscotto.

# Indice delle ricette

---

UOVA DI QUAGLIA RIPIENE DI SALMONE	21
UOVA RIPIENE	23
CREMA DI TUORLI CON CASTELMAGNO E MIELE CON TARTUFO BIANCO D'ALBA	25
PASTICCIO DI UOVA E ZUCCHINE	27
FRITTATINE CON ZUCCHINE, CIPOLLINE BORETTANE E RICOTTA	29
FRITTATINE DI PIZZOCCHERI	31
TORTILLA DE CALABACINES, UNA RICETTA SPAGNOLA	33
FRITTATA DI MELE VERDI, SPECK E FONTINA	35
ASPARAGI E LUGANEGA IN FRITTATA	37
TORTINO DI UOVA E CARCIOFI	39
OMELETTE CON PROSCIUTTO E PARMIGIANO REGGIANO	41
CRÊPES AI FUNGHI PORCINI	43
SFORMATINO DI UOVA IN FOGLIE DI PORRO. SORPORRESA!	45
UOVO IN CAMICIA CON AGRETTI IN CESTINO DI PARMIGIANO	48
UOVA AL POMODORO	50
NIDO DI ZUCCHINE CON UOVO DI QUAGLIA E PANCETTA	51
UOVO IN CAMICIA SU CREMA DI PATATE VIOLA	53
UOVO AL FORNO SU CREMA DI PEPERONI CON POMODORINI AL TIMO	55
UOVO IN CAMICIA SU SALSA DI POMODORO	57
PANE TOSTATO CON UOVO IN CAMICIA E PANCETTA CROCCANTE	60
UOVO STRAPAZZATO SU CREMA DI LATTUGA	62
UOVA DI QUAGLIA IN COCOTTE	64
TUORLO D'UOVO IMPANATO CON CIME DI RAPA	66
UOVO AL TEGAMINO CON PISELLI E PANCETTA	69
RISOTTO ALLA MODA DI CAVOUR	71
UOVO FONDENTE SU NIDO SU UN NOCCIOLO	73
LO ZABAIONE ALLA MODA PIEMONTESE	75
CREMA AL MASCARPONE	77
LE SCIUMETTE	78
CRÊPE DI FARRO CON CREMA DI CACAO E NOCCIOLE E FRAGOLE	80
SACHER CRÊPE AL PROFUMO DI TÈ MATCHA	82
UOVO MARMORIZZATO	85
CICILÌU O ACEDDU CU L'OVA	87

Fuori dal guscio!  
IN CUCINA CON LE UOVA

E-book

Autori vari  
Aprile 2017

---

Coordinamento editoriale LIBRICETTE.eu  
[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu) [info@libricette.eu](mailto:info@libricette.eu)