

Uova strapazzate

con coriandoli di verdure

Grammatura al netto per 4 porzioni

440 g.	Uova intere (n. 2 per porzione)
40 ml.	Latte parz. scremato
70 g.	Piselli surgelati
70 g.	Zucchine
70 g.	Peperoni rossi e gialli
2 g.	Sale fino
0,3 g.	Pepe bianco macinato
2 g.	Aneto
10 ml.	Olio extra vergine di oliva

Porzione da gr: 176
Energia: kcal 198
Glucidi: gr 7,17
Proteine: gr 15,99
Lipidi: gr 12,32

Mondare e lavare le verdure, tagliare le zucchine a fette sottili, i peperoni rossi a falde rimuovendo con un coltello affilato la parte spugnosa interna, regolare poi entrambi a piccoli cubi che verranno raccolti in una terrina e posti in frigorifero.

Lessare i piselli in abbondante acqua, scottarli e raffreddarli con un getto veloce di acqua fredda.

Sbattere le uova in una terrina con il sale ed il pepe, diluirle con il latte.

In una padella antiaderente rosolare lo scalogno con pochissimo olio extra vergine di oliva, unire zucchine e peperoni facendoli cuocere per 2/3 minuti a fuoco vivace, unire quindi i piselli e lasciare insaporire ancora qualche istante.

Versare il composto di uova sbattute nella padella regolando la fiamma alla minima potenza, mescolare in continuazione **"strapazzando"** con l'apposita frusta, in materiale conforme adatto a non graffiare le superfici antiaderenti, salare e pepare nella giusta misura.

La cottura è molto rapida e la preparazione deve risultare morbida.

Versare le uova al centro del piatto e decorare con un rametto di aneto.