

OMELETTE CON LE VERDURE

del Dott. Nicola Sorrentino

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

4 uova, 2 zucchine,
gr. 100 di erbette,
gr. 200 di champignon,
½ scalogno,
noce moscata,
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,
sale e pepe.

ESECUZIONE

Lavate le verdure, tagliatele finemente e mettetele in una pentola antiaderente con lo scalogno tritato, sale e 4 cucchiaini di acqua.

Fate cuocere per una decina di minuti, battete le uova con la noce moscata ed il sale.

Scaldate una padella antiaderente, versatevi le uova e lasciatele rapprendere.

Unite la verdura, spolverizzate con poco pepe e chiudete ad omelette.

254 Kcal per persona