

UOVA E FRITTATE

Uova in salsa esotica

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

40 min

CALORIE

157 kcal

■ Ingredienti per 6 persone

Uova	6
Cocco già pulito	100 g
Peperone verde	40 g
Salsa worcester	1 spruzzo
Prezzemolo	1/2 cucchiaino
Yogurth	1 vasetto
Aceto di vino	
Sale	

PER COMPLETARE

Insalata lattughino	150 g
Pomodori	3

■ Preparazione

- 1 Dividete ciascun pomodoro, che dovrà essere maturo ma sodo, in due mezze sfere. Svuotatele dei semi, salatele leggermente e ponetele capovolte a fare l'acqua.
- 2 Preparete le uova affogate: ponete sul fuoco un tegamino con circa mezzo litro d'acqua acidulata da una cucchiainata d'aceto.
- 3 Appena alza il bollore, mettetevi un uovo, facendolo scivolare dolcemente da un piatto nel quale l'avrete sgusciato (l'uovo dovrà essere freschissimo).
- 4 Riducete la fiamma e, quando l'albume incomincerà a rapprendersi, rivoltatelo sul tuorlo in modo da ricoprirlo, dando all'uovo l'aspetto di una piccola mozzarella.
- 5 Lasciatelo sobbollire per 4 minuti, poi toglietelo, servendovi del mestolo forato e passatelo a sgocciolare su un canovaccio pulitissimo. Ripetete l'operazione con le 5 uova rimanenti.
- 6 Passate il cocco al tritatutto elettrico, raccogliendo il ricavato in una ciotola.

- 7 Aggiungetevi il peperone mondato e finemente tritato, uno spruzzo di Worcester, un vasetto di yogurth, un pizzico di sale e mezza cucchiata di foglioline di prezzemolo finemente tritate.
- 8 Mescolate e amalgamate la salsa. Mondate il lattughino e sistematelo su un piatto da portata adeguato, formando un letto.
- 9 Su questo disponete i 6 mezzi pomodori, appoggiate un uovo affogato in ognuno e coprite con la salsa allo yogurth. Decorate il piatto a piacere (possiamo utilizzare listerelle di peperone rosso), quindi servite.