

Calzone di uova ai peperoni

Il **calzone di uova ai peperoni** è una sottile frittata di uova e formaggio, ripiegata e farcita con peperoni cotti al forno e mozzarella filante.

Il **calzone di uova ai peperoni** è ottimo appena preparato, ma anche tiepido. Se avanza si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo scaldarlo però brevemente nel forno.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 420Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 100 g di mozzarella fiordilatte
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 4 uova di gallina
- 1 cucchiaino di latte
- Pepe nero macinato al momento
- 30 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Accendere il grill del forno a 250°C e disporre la griglia ad una ventina di centimetri dalle resistenze.
- Lavare i peperoni sotto acqua fresca corrente e disporli in una teglia. Infornarli e farli rosolare da tutti i lati fintanto che non si saranno sbruciacchiati.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere. Spellare l'aglio ed affettarlo.
- Affettare la mozzarella e ridurla a pezzettini. Strizzarla bene e metterla in un colino a perdere liquido.
- Quando i peperoni si saranno abbrustoliti ritirarli, farli appena raffreddare ben coperti e spellarli.
- Aprirli, eliminare i semi e ridurli a filetti. Tagliare i filetti in modo da ottenere dei quadrotti.
- Condirli in una ciotola con metà olio, sale, un cucchiaino di prezzemolo tritato e l'aglio affettato.
- In una terrina rompere le uova e sbatterle bene assieme al latte. Aggiungere un pizzico di sale, una macinata di pepe e il Parmigiano grattugiato. Sbattere per amalgamare bene gli ingredienti.
- Far scaldare su fiamma media una capace padella antiaderente, ungerla appena ed asciugarla con un foglio di carta da cucina.
- Versare l'uovo, abbassare la fiamma, coprire e far cuocere per 4-5 minuti. Sollevare con una spatola di legno un angolo della frittata per controllare quando è ben cotta, quindi ribaltarla.
- Condire il centro della frittata con la mozzarella ed il peperone togliendo l'aglio. Unire un pizzico di prezzemolo tritato. Appena anche l'altro lato della frittata sarà ben cotto, ripiegare il lembo destro e quello sinistro verso il centro.
- Trasferire il calzone su un piatto da portata, coprire per un paio di minuti per dare modo alla mozzarella di sciogliersi uniformemente, quindi servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Al posto del Parmigiano, si può usare un qualsiasi tipo di formaggio da grattugia. Io spesso riciclo così i piccoli avanzi che rimangono nella formaggera. Se non riuscite a gestire bene la mozzarella, che tende ad essere acquosa, sostituirla con provola, anche affumicata.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.