

Omelette al prosciutto

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 390Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 uovo di gallina
- 50 g di farina di grano tenero tipo 00
- 50 ml di latte
- 100 g di stracchino
- 80 g di prosciutto crudo
- 50 g di rucola
- 10 g di burro
- Sale
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Rompere in una ciotola l'uovo e sbatterlo con i denti di una forchetta.
- Aggiungere la farina setacciata ed amalgamare con una frusta manuale.
- Aggiungere poco a poco il latte, sempre amalgamando, quindi unire un pizzico di sale.
- Coprire con la pellicola trasparente e lasciar riposare per 10 minuti a temperatura ambiente.
- Nel frattempo lavare la rucola, scartare i gambi e tamponarla con carta da cucina.
- Lavorare lo stracchino con una forchetta fino a renderlo cremoso.
- Scaldare una padella antiaderente e fondervi il burro.
- Versarvi la pastella e girare la padella per coprire il fondo in modo uniforme.
- Cuocere l'omelette su un lato fintanto che non è ben dorata, quindi girarla aiutandosi con una paletta.
- Mentre cuoce il secondo lato spalmare lo stracchino. Far scivolare l'omelette su un piatto, coprirne metà con le fette di prosciutto crudo, la rucola, quindi piegare a metà e servire immediatamente.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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