



Ricetta delle uova sode farcite: particolari e golose

Si possono farcire e decorare in infinite maniere, giocando con la fantasia, e sono perfette da inserire come antipasto anche nel menù di Pasqua.



Uova sode farcite (Foto © Paola Alemanno).

I modi per arricchire le uova sode e renderle più appetitose sono infiniti. Ideali come **antipasto** o come stuzzichino in un **aperitivo**, le uova sode ripiene possono sorprendere positivamente i vostri ospiti.

Il rosso viene estratto, frullato e mescolato con gli ingredienti che vi piacciono o che avete a disposizione e rimesso all'interno dell'albume sodo. Per le farciture, si passa dalle varianti più basiche con tonno e maionese, a quelle più elaborate con sottaceti, spezie orientali e verdure.

Qualche curiosità sulle uova

Tracce delle uova bollite risalgono già all'antico Egitto e all'antica Roma. Altamente nutrienti, le uova forniscono al nostro corpo una grande quantità di **proteine** oltre che vitamine e minerali e sono povere di carboidrati. È fondamentale, però, assicurarsi sempre che siano **fresche**.

Un altro vantaggio è che si preparano in pochissimo tempo e sono un alimento molto economico.

Uova farcite: ideali per il menù di Pasqua

La ricetta che vi proponiamo è davvero sfiziosa e perfetta per gli amanti del piccante ma, se non fate parte di questa categoria, basterà eliminare il tabasco o aggiungerne soltanto un paio di gocce.

Per il menù **pasquale** si può decorare ogni metà d'uovo in maniera diversa – un capperi, un'oliva o una spolverata di paprika ad esempio – dando vita ad un antipasto colorato e golosissimo.

Data di creazione

19/04/2019

Autore

paola-alemanno