



Nuvola d' uovo ripiena, la ricetta per ogni stagione

La Nuvola d'uovo ripiena è una ricetta semplicissima e preziosa per iniziare un lungo periodo di risveglio della natura e del nostro corpo. Si adatta sia ad una preparazione salata che dolce.



Nuvola d'uovo ripiena (Foto © Milly Callegari).

Nel mese in cui cade la Pasqua ci troviamo sommersi dalle uova, uova ovunque. Cambiamogli vestito, diamo ad esse una consistenza insolita con una ricetta passe-partout per ogni stagione e per ogni gusto.

Proponiamo la versione salata della **Nuovo d'uovo ripiena** ma è possibile variare gli ingredienti a proprio piacimento. Miscelando spezie, erbe aromatiche, semi o polvere di cioccolato, verdura e frutta sia all'albume che al tuorlo, potete creare differenti varianti della stessa ricetta.

Ricetta Nuvola d'uovo ripiena

Ingredienti per persona

- 1 uovo
- pepe nero in grani
- pomodoro secco
- sale q.b.
- erbe aromatiche
- [Parmigiano](#) o Grana grattugiato q.b.
- semi di sesamo
- olio extra vergine di oliva q.b.

- carote
- [avocado](#)
- succo di limone.

Preparazione

Ricoprire con pellicola in doppio strato una ciotolina e oliare bene tutta la superficie. Mettere qualche foglia di erbe aromatiche.

Montare a neve ferma l'albume ed aggiungere, alla fine, il pepe polverizzato. Si consiglia di macinare sempre le spezie al momento dell'utilizzo in modo da preservarne l'aroma e soprattutto per essere sicuri di aver utilizzato un prodotto "puro". È buona norma, spesso, sminuzzare le spezie più pregiate con altre similari di minor pregio e, a volte, anche tossiche.

Miscelare il tuorlo con il pomodoro secco precedentemente frullato, aggiungere i semi di sesamo, o altri a vostro piacimento, e il formaggio.

Mettere metà dell'albume montato sulla pellicola e sistemare il tuorlo al centro, quindi coprire con il restante albume. Chiudere la pellicola per farne un "palloncino" e sigillare con un cordino per alimenti.

Cuocere al vapore per 12 minuti. Aprite la pellicola e servite ancora caldo.

Gli ingredienti "funzionali": i consigli di Milly Callegari

Per beneficiare dei nutrienti dati dall'uovo e rendere "funzionale" la preparazione, consiglio di abbinare una **crema di carote ed avocado** preparata semplicemente frullando gli ingredienti ed aggiungendo, a filo, olio evo e succo di limone. Alla fine salate.

La **nuvola d'uovo ripiena** è una ricetta semplicissima, preziosa per iniziare un lungo periodo di risveglio della natura e del nostro corpo.

Dall'uovo, oltre alle proteine, ricaviamo anche le vitamine D e A che ci aiuteranno ad accogliere i raggi solari e trarne beneficio per pelle ed ossa. Rafforziamo il tutto con l'azione antiossidante della vitamina E e dei grassi insaturi che renderanno anche tutti i nutrienti biodisponibili, facilitando il loro assorbimento. Praticamente un pranzo completo!

L'unica avvertenza è la presenza di colesterolo data dal tuorlo ma a questo si pone rimedio. Potete mettere, all'interno dell'albume montato, una crema di pomodori secchi, formaggio, semi ed altra verdura frullata. Teniamo presente che l'albume, oltre ad essere, forse, l'unico alimento veramente alcalino, presenta solo proteine digeribili ed acqua e quindi se vogliamo usare la parola "dietetico" è la ricetta giusta.

Data di creazione

18/04/2017

Autore

milly-callegari