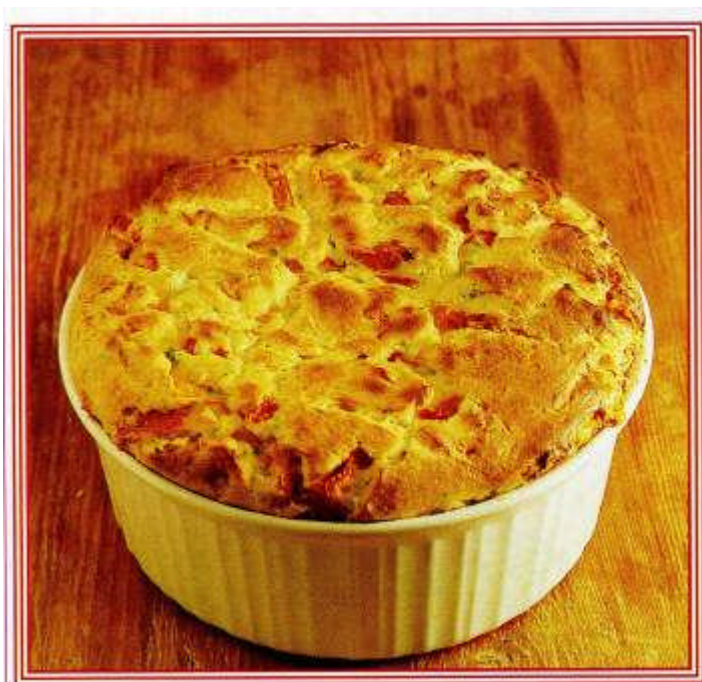


TORTINO DI UOVA E VERDURE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 uova
- 1 zuccina
- 1 peperone rosso
- 1 melanzana rotonda
- 2 pomodori maturi
- Prezzemolo
- 1 cucchiaio di farina bianca
- 1 cucchiaio di pangrattato
- Olio
- Sale

Spuntate la zuccine, eliminate il picciolo ed i semi dal peperone e dalla melanzana e tagliate a dadini. In una larga padella scaldate l'olio con la cipollina e fate saltare le verdure per 5 minuti. Aggiungete i pomodori pelati, sale e prezzemolo.

In una terrina sbattete le uova e salatele leggermente. Emulsionate con un cucchiaino d'olio e aggiungete, a pioggia, la farina e il pangrattato. Amalgamate bene e unite le verdure.

Con una frusta montate a neve fermissima gli albumi e uniteli delicatamente al composto.

Versate il tutto in una pirofila alta spennellata d'olio e passate in forno caldo a 180° per 20 minuti.

Dentro la ricetta

Questa preparazione coniuga la bontà, la versatilità e l'apporto nutritivo completo delle uova alla leggerezza delle verdure, ricche di fibre, vitamine e sali minerali. Nel tortino di uova la presenza delle fibre vegetali è molto importante perché queste ultime, limitando l'assorbimento dei grassi e del colesterolo, rendono salutare la ricetta. In più le uova contengono la lecitina, una sostanza che funziona anche come "ricoostituente" del sistema nervoso, in particolare per la memoria. Peperoni e pomodori apportano un discreto quantitativo di caroteni utili, durante il periodo estivo, a proteggere la pelle dal sole. Mentre melanzane e zuccine, grazie al loro contenuto di acqua, rendono più leggera e digeribile la pietanza.

VALORE NUTRIZIONALE

Proteine, vitamina A, ferro e fosforo
presenti nelle uova
Caroteni, potassio e fibre
presenti negli ortaggi

**Calorie: 340 kcal circa
a porzione**