

Avocado ripieni con uova

Una ricetta facile e super gustosa per provare la colazione salata!



Avocado e **uova** sono due alimenti che stanno decisamente bene insieme, allora perché non unirli per creare un pasto sorprendente? Prova questi avocado per il **brunch** o per una **colazione proteica** che non ti faccia sentire la fame fino all'ora di pranzo!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

2 avocado grandi

4 uova Bio,Logico Despar

4 cucchiaini di farina di mandorle

2 cucchiaini di basilico fresco tritato

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Un pizzico di sale marino integrale

Un pizzico di pepe nero Despar

Procedimento

1. Taglia gli avocado a metà, privali del seme e rimuovi un po' di polpa con un cucchiaio, così che le uova possano entrarvi. Condisci ciascuna metà di avocado con un pizzico di sale.
2. Rompi ogni uovo in una ciotola e, aiutandoti con un cucchiaio, inseriscilo dentro una metà dell'avocado. Procedi allo stesso modo con le altre metà di avocado.
3. Irrora con l'olio e cospargi con farina di mandorle, basilico e un pizzico di pepe.
4. Disponi in una teglia e cuoci in forno preriscaldato a 160° C per circa 22 minuti fino a quando l'uovo risulta cotto ma ancora morbido.
5. Sforna e servi a piacere con verdure di stagione e tonno.