

## Omelette ripiena con cous cous, pomodori secchi, pesto di rucola e mandorle

*Un'idea per la tua prossima colazione o schiscetta veloce: prova questa omelette unica!*



### **Colazione salata o pranzo veloce?**

Questa deliziosa omelette può essere entrambe le cose! Provala di prima mattina per una ricca dose di energia oppure per la tua prossima schiscetta, siamo sicuri che ti darà la carica giusta per affrontare la seconda parte della tua giornata lavorativa. Questo perché l'omelette che ti proponiamo è **unica**, cioè contiene tutti i **macronutrienti** di cui hai bisogno: **verdure, carboidrati e proteine**.

**Difficoltà: media**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 20 min. + 15 min. di cottura**

### **Ingredienti**

**(per 1 persona)**

#### **2 uova Bio,Logico Despar**

50 g di cous cous (preferibilmente integrale)

#### **30 g di latte intero Bio,Logico Despar**

1 cucchiaio di pomodori secchi Despar Premium

1 cucchiaio di cipollotto tritato

#### **Una manciata di rucola Era Ora Despar**

#### **5 mandorle sgusciate Bio,Logico Despar**

1 cucchiaino di gomasio alle erbe

#### **1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

#### **Una macinata di pepe nero Despar**

### **Procedimento:**

1. Trita al coltello le mandorle assieme alla rucola. Trasferisci tutto in una ciotola e insaporisci con una macinata di pepe nero.

2. Cuoci il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotto, amalgamalo con il trito di rucola e mandorle e con i pomodori secchi tritati. Aggiungi l'olio e il gomasio alle erbe, quindi amalgama bene.

3. In una ciotola lavora con la frusta uova e latte per un paio di minuti.

4. In una padella antiaderente riunisci il cipollotto, un filo d'olio e due cucchiaini di acqua. Accendi il fuoco al minimo della potenza e lascia trascorrere 3 minuti. Versa le uova sbattute, cuoci a fuoco basso e copri con il coperchio. Trascorsi 5 minuti, quando la superficie sarà ancora morbida, versa il cous cous condito con rucola, pomodorini e mandorle, richiudi su se stessa l'omelette e termina la cottura sempre con coperchio per altri 4 minuti.