

Uova al pomodoro

Giancarlo Arrigucci

2013 n° 4



Ingredienti

1. Uova.
2. Pomodori freschi.
3. olio extravergine di oliva.
4. sale iodato.
5. Pane.
6. Acqua.

Ferramenta

1. Padella o tegamino.
2. Tagliere.
3. Coltello.

Preparazione

1. Tagliate uno o alcuni pomodori a quadretti (io prima li pelo per togliere la buccia).
2. Mettete un filo d'olio in padella e mettetela al fuoco.

3. Ad olio caldo aggiungete i pomodori.
4. Rompete le uova e mettetele in padella sul pomodoro.
5. Fate bollire fino a cottura delle uova.
6. Se necessario ,aggiungete un pò d'acqua perché il contorno del pomodoro sia molto morbido.
7. Salate a piacere (poco mi raccomando).
8. Prima di servire nel piatto o di mangiare nel tegamino aggiungete un filo d'olio crudo.

Note

1. Si mangia con tanto pane. si ripulisce tutto.
2. Non è vegetariano puro, per via delle uova, ma ci si avvicina molto.
3. L'olio (se non lo fate voi) prendetelo buono, da un coltivatore di fiducia.
4. Il pomodoro si pela con il coltello. Prima si passa con la lama perpendicolare sopra la buccia, senza romperla. Una volta passata tutta la superficie, si intacca una parte e si pela, togliendo più buccia possibile. Dalla polpa si tolgono i semi, ma potete anche lasciarli. Sicuramente si tolgono le parti giallognole callose, che sono dure.

Da bere

1. Acqua del rubinetto o di fonte.
2. Vino bianco fresco (poi però non guidate o prendetevi il tempo necessario a smaltirlo).



Quest'opera è stata rilasciata con licenza *Creative Commons* *Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 3.0 Italia*. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/it/> o spedisci una lettera a *Creative Commons*, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.