



CUCINA CON NOI!

Uova di quaglia con Misto Benessere al basilico

Le uova di quaglia sono semplici da preparare e sono perfette per creare secondi piatti gourmet dal sapore ricercato. Provale in questa ricetta, abbinata ad un contorno di cavoli misti e olio al basilico.

INGREDIENTI

una busta di Misto Benessere Orogel

12 uova di quaglia

1 arancia non trattata

50 g di foglie di basilico

20 g di pinoli

olio extravergine di oliva



30



4



Media



Secondi Piatti



Padella

Preparazione

- 1 Frullare il basilico con i pinoli, un pizzico di sale e 40 ml di olio.
- 2 Versare il Misto Benessere in padella con l'olio e qualche cucchiaio di acqua. Salare, coprire e cuocere per 6-7 minuti.
- 3 Quando saranno pronte, condire le verdure con l'olio al basilico e tenere da parte.
- 4 Tagliare l'arancia a pezzetti, scaldare una padella antiaderente e ungerla leggermente con olio.
- 5 Sgusciare le uova, una alla volta, dentro una ciotolina, versarle delicatamente nella padella e cuocerle per 2-3 minuti.
- 6 Comporre il piatto con le verdure, le uova fritte e gli spicchietti di arancia. Spolverare con un pizzico di pepe misto.

