Alessandro Borghese Kitchen Sound, le omlette rolls con verdure. VIDEO

borghese-12-65d04e4b

OMELETTE ROLLS CON VERDURE CROCCANTI E PROVOLONE

TEMPO: 20 min
COSTO: basso
DIFFICOLTA': bassa

Ingredienti:
6 uova
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 zucchina
1 carota
1 carota rossa
1 cipollotto
1 melanzana
Provolone q.b.
Parmigiano q.b.
Burro q.b.
Erba cipollina q.b.
Menta q.b.

Preparazione:
Taglia a bastoncino il peperone rosso e il peperone giallo.
Ricava la parte verde della zucchina e taglia anche quella a bastoncini.
Pela la carota e la carota rossa con l'aiuto di un pela patate, ricava delle sfoglie e tagliale a bastoncini.

Taglia il cipollotto a listarelle e fai lo stesso con la buccia della melanzana.
Scalda una padella e rosola per qualche minuto tutte le verdure per renderle croccanti. Aggiusta di sale e pepe.
Versa le verdure saltate in una ciotola e utilizza la stessa padella per cuocere l'omelette.
Rompi le uova in una ciotola, aggiungi il parmigiano, aggiusta di sale e con una frusta sbattile energeticamente.
Sciogli una noce di burro in padella, e versa le uova.
Taglia a fettine sottili il provolone e adagiale sull'omelette per farle sciogliere insieme alle verdurine saltate e all'erba cipollina tagliata a coltello. Arrotola delicatamente con l'aiuto di una spatola l'omelette rolls e lascia cuocere su tutti i lati.
Rifila i bordi e taglia l'omelette a rotolini.
Servi con una grattata di pepe, foglioline di menta ed erba cipollina.

La nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound è in onda tutti i giorni su Sky Uno