

Omelette salata

Preparazione: 5 min | **Cottura:** 10 min | **Porzioni:** 1 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Proteico / Mediterraneo



Ingredienti

- 2 Uova grandi
- 20 ml di Latte senza lattosio (oppure un goccio d'acqua per una versione più leggera)
- 20 g di Parmigiano Reggiano stagionato 36 mesi, grattugiato (naturalmente basso in lattosio)
(In alternativa: Grana Padano o Pecorino stagionati almeno 30 mesi)
- 4 Fettine sottili di Prosciutto di Parma DOP
- 1 Cucchiaio di ghee oppure olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato fresco, q.b.
- Erba cipollina o prezzemolo fresco tritato (facoltativo)

Come Preparare

1 - Sbatti le uova

- In una ciotola, rompi le uova e aggiungi il latte senza lattosio (oppure un goccio d'acqua), un pizzico di pepe nero e il formaggio grattugiato
- Sbatti con una forchetta o una frusta fino a ottenere un composto liscio e leggermente spumoso

2 - Scalda la padella

- Metti una padella antiaderente da 20 cm su fuoco medio
- Fai sciogliere il burro chiarificato (oppure scalda un filo di olio extravergine d'oliva)

3 - Cuoci l'omelette

- Versa il composto di uova nella padella calda
- Mescola delicatamente il centro con una spatola per distribuire uniformemente il calore
- Quando i bordi iniziano a rapprendersi e la superficie è leggermente cremosa, abbassa la fiamma

4 - Aggiungi il ripieno

- Aggiungi qualche scaglia extra di formaggio stagionato su metà dell'omelette
- Lascialo sciogliere per 30-60 secondi, poi adagia sopra le fettine di Prosciutto di Parma

5 - Piega e servi

- Piega delicatamente l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto
- Cospargi con erba cipollina o prezzemolo tritato e servi calda

👉 Video ricetta: <https://www.youtube.com/shorts/58VrPNBp8Zc>

💡 Consigli & Varianti

- ✓ **Più aroma:** aggiungi un pizzico di noce moscata o paprika dolce alle uova.
- ✓ **Extra cremosità:** un cucchiaino di formaggio spalmabile senza lattosio prima di piegare l'omelette.
- ✓ **Pasto equilibrato:** servi con pane integrale tostato oppure con una insalata di rucola e pomodorini