

🍴 Omelette Rose con Frutti di Bosco, Cioccolato Fondente & Mandorle 🍴

Preparazione: 5 min | **Cottura:** 15 min | **Porzioni:** 1 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Mediterranea



Ingredienti

- 2 uova
- ½ cucchiaino di ghee
- 150 g di frutti di bosco misti (mirtilli & lamponi)
- 1 quadratino di cioccolato fondente 85%
- 1 cucchiaino di mandorle a lamelle

Come Preparare

- 1. Caramella i frutti di bosco**
 - Lava i frutti di bosco (mirtilli, lamponi)
 - Mettili in una padella con “mezzo bicchiere” d’acqua
 - Cuoci per 5–10 minuti finché si ammorbidiscono e rilasciano i loro succhi
- 2. Prepara l’omelette a forma di rosa**
 - In una padella piccola sciogli ½ cucchiaino di ghee
 - Sbatti 2 uova e versale nella padella
 - Quando iniziano a rapprendersi, usa una spatola per spingere delicatamente i bordi verso il centro creando la forma a “rosa”
- 3. Aggiungi cioccolato & decora**
 - A fine cottura, spezzetta un quadratino di cioccolato fondente 85% sopra l’omelette così da farlo sciogliere
 - Trasferisci l’omelette in un piatto
 - Guarnisci con i frutti di bosco caramellati, una spolverata di cannella e mandorle a lamelle

👉 Video ricetta completo: <https://www.youtube.com/watch?v=7B0jhRn6Tpk>

💡 Consigli & Varianti

- ✓ Puoi sostituire la frutta con quella di stagione.
- ✓ Accompagnare con una tazza di tè verde o tè macia o una tisana Karkade o ai frutti rossi.
- ✓ Per un piatto più leggero, usa solo albume d’uovo.