Scrambled eggs – Stranger Things

Entra

È un classico piatto della tradinazionale colazione all’americana, molto diffuso per la sua semplicità e sua rapidità.

Nonostante siano un alimento completo, perché forniscono tantissime sostanze utili e di facile digeribilità la mattina, le uova a colazione non sono entrate nei menù della colazione italiana, si preferisce mangiarle in albergo, durante il brunch oppure a pranzo o a cena.

Le uova di gallina sono considerate dai nutrizionisti un

ottimo alimento, perché contengono **proteine ad alto valore biologico e** anche tante vitamine e minerali e non sono più considerate pericolose per il colesterolo.

Le uova strapazzate o *scramble eggs* sono davvero **alla portata di tutti**: basta sbattere le uova con frusta o forchetta, in un piatto o direttamente nella padella di cottura, e far cuocere per qualche minuto, mescolando in continuazione.

Nella prima puntata della prima stagione di ***Stranger Things*** vediamo **Jonathan**, il fratello maggiore di Will, cucinare per tutta la famiglia *scramble eggs* con bacon accompagnate da pane tostato e succo d'arancia.

Ingredienti per 2 persone

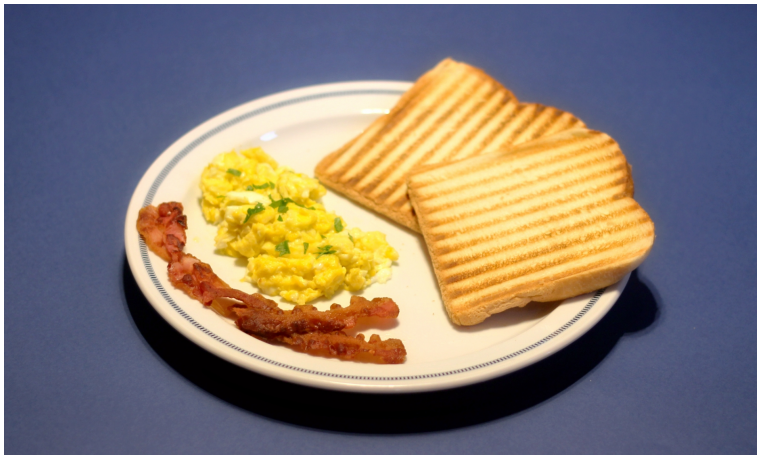
Uova grandi 2
Latte 40 ml
burro 20 gr
Prezzemolo 1 ciuffetto
Pancarrè 2 fette
Pancetta stesa 2 fette
Sale q.b.
Pepe q.b.

Arroventate una padella e fatevi tostare la pancetta, scolatela e conservatela.

Tostate il pane.

Sciogliete il burro in una padellina antiaderente.

Sbattete le uova con il latte, una presa di sale e una macinata di pepe.
Versate le uova nella padellina e fatele cuocere muovendo con un cucchiaio di legno, il composto deve rimanere umido.



Impiattate posizionando nel piatto una fetta di pancarrè, una cucchiaiata di uova, prezzemolo tritato e pancetta.

Servire subito

Consigli

- Preferite uova biologiche
- Potete preparare la pancetta con qualche ora di anticipo