A TAVOLA CON

la Dietista

Omelette ai funghi

con cuore filante

Per 2 omelette · circa 30 minuti



Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

Ingredienti

per 2 omelette



3 uova grandi



500 g di funghi
champignon



30 g di formaggio
grattugiato



50 g di formaggio
filante



20 g di olio EVO
15 g funghi · 5 g padella



1 spicchio
d'aglio



2 ciuffetti
di prezzemolo tritato



Sale: un pizzico
pepe: a piacere

Formaggio filante: 50 g in totale

Dividi la quantità in 2 fettine da circa 25 g, una per omelette.

Scamorza, provola o mozzarella.

La mozzarella va scolata e tamponata.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Cuoci i funghi

1

Pulisci e affetta

Pulisci gli champignon con un panno umido oppure sciacquali rapidamente e asciugali. Elimina la parte terrosa e tagliali a fettine.





2

Scalda l'olio

In una padella ampia scalda 15 g di olio a fiamma media con lo spicchio d'aglio schiacciato.

3

Cuoci e insaporisci

Aggiungi i funghi e cuocili a fiamma medio-alta per 10–12 minuti, finché sono dorati e l'acqua è evaporata. Togli l'aglio, regola di sale e pepe e completa con un ciuffetto di prezzemolo. Tieni da parte.



Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

Prepara le omelette

4

Sbatti le uova

In una ciotola sbatti 3 uova con 30 g di formaggio grattugiato, un pizzico di sale e pepe. Aggiungi il prezzemolo rimasto.





5

Cuoci la prima omelette

Ungi una padella antiaderente da 24 cm con mezzo cucchiaino d'olio e scaldala. Versa metà del composto, inclina la padella per distribuirlo e cuoci a fiamma medio-bassa per 1–2 minuti, finché la base inizia a rassodarsi.

Piccolo trucco

Prima di farcire, stacca delicatamente i bordi e il fondo con una spatola: sarà più facile ripiegare l'omelette.

Dott.ssa Rosalba Amoroso

Dietista

Farcisci e ripiega

6 Aggiungi il ripieno

Quando i bordi sono cotti ma la superficie è ancora morbida, distribuisci metà dei funghi su un lato e aggiungi una fettina di formaggio (circa 25 g).





7 Ripiega e completa

Aiutandoti con una spatola, ripiega l'omelette sul ripieno. Completa la cottura a fiamma bassa per circa 1 minuto, finché il formaggio fonde. Trasferisci la prima omelette nel piatto. Ungi la padella con l'altro mezzo cucchiaino d'olio e ripeti il procedimento con il composto e il ripieno rimasti.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Pronta da servire

Preparazione	Cottura	Totale
10 min	20 min	30 min



Il consiglio della dietista

Uova e formaggio la rendono un secondo piatto completo.

Abbinala a verdure di stagione e a una fetta di pane integrale per un pasto bilanciato.

Nella settimana, conta come una porzione di uova e di formaggio.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Valori nutrizionali

Per 1 omelette



410 kcal

Proteine	31,52 g
Grassi	29,18 g
Carboidrati	2,25 g

I contenuti hanno finalità esclusivamente informative e divulgative. Non costituiscono consigli nutrizionali personalizzati e non sostituiscono una valutazione professionale individuale.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista