

Uova di quaglia in cuore di pane

Categoria: Portate - Uova, Crepe e Omelette



Informazioni Generali

Preparazione: 5 min	Cottura: 10 min	Dosi per: 1 persone
Costo:	Difficoltà: Molto Bassa	

Le uova di quaglia in cuore di pane sono un'ottima e **sostanziosa colazione** per chi vuole iniziare la giornata con una **particolare carica**: l'insolito e originale modo di presentarle, cotte in un cuore di pane, le rende particolarmente adatte per **San Valentino!** Potete servirle accostando qualche **salsina, formaggio o affettato**, per rendere ancora più ricca e completa la vostra **colazione**.



Ingredienti

>> Burro 1 noce	>> Pane carrè 1 fetta	>> Uova di quaglia 2
---------------------------	---------------------------------	--------------------------------

Preparazione



Prendete un **tagliapasta a forma di cuore** (uno stampino per biscotti), e premetelo al centro della fetta di **pan carrè**, togliendo il pane che rimane all'interno del medesimo.
Fate sciogliere una **noce di burro** in una padella, e adagiatevi la **fetta di pane** e il **cuoricino** che avete ricavato da essa; appena saranno **dorati** voltateli e rompete all'interno della fetta di pane le **due uova di quaglia**. Fate cuocere il tutto a **fuoco basso**, stando attenti a non bruciare il cuoricino di pane, che andrà tolto prima, e quando il pane sarà dorato e le uova cotte, salate, toglieteli dal fuoco e adagiate il tutto su di un piatto guarnendo con dei ciuffetti di **prezzemolo, erba cipollina**.

Consiglio

Per preparare questa ricetta dovete usare **uova e burro freschissimi**; inoltre, se non vi piacciono o non trovate le uova di **quaglia**, potete usarne, in sostituzione, uno di **gallina**.



Curiosita'



Le uova di quaglia possono essere **utilizzate in cucina esattamente** come le **uova di gallina**: all'occhio di bue, in una frittata, alla coque, sode, per i dolci o per la pasta fatta in casa. Alcuni studi hanno dimostrato che sono indicate anche per la **prevenzione e la cura di alcuni tipi di allergie**.

