

13 Ottobre 2017

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/ricette/2017/10/13/un-uovo-al-giorno-fa-bene-alla-salute-ecco-come-mangiarlo>

FOOD . RICETTE

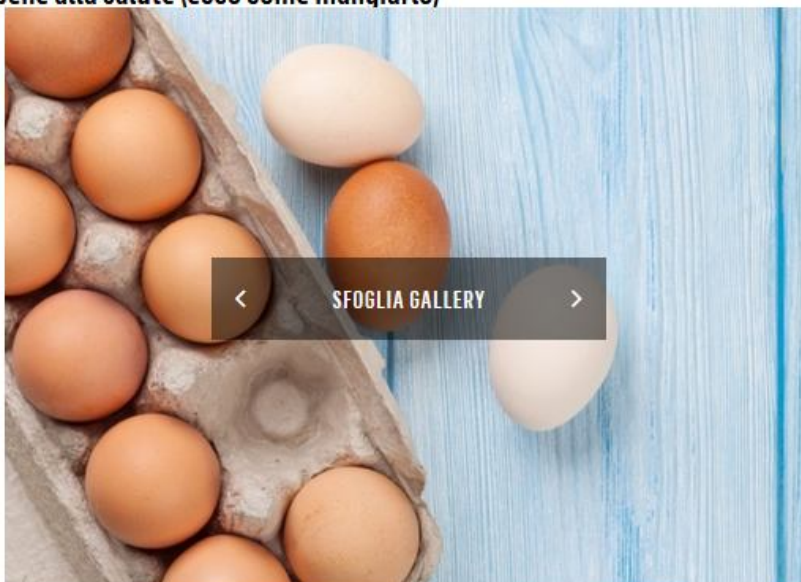
Un uovo al giorno? Fa bene alla salute (ecco come mangiarlo)

13 OCT, 2017

di MARZIA NICOLINI



1



Buono e bello, economico e versatile. E in più riduce il rischio di ictus e aiuta i bambini a crescere. Per il World Egg Day del 13 ottobre lo festeggiamo così

Il 13 ottobre 2017 è il **#WorldEggDay**. Buoni, versatili, ricchi di proteine, economici. Si tratta di uno degli **alimenti più semplici e completi: l'uovo**, meglio se proveniente da allevamento a terra e meglio ancora se biologico. E oggi le ricerche confermano: l'uovo non fa male, anzi. Mangiare **un uovo al giorno riduce il rischio di ictus del 12%**, sostiene una recente ricerca pubblicata sulla rivista *Journal of the American College of Nutrition* e condotta dagli scienziati dell'EpidStat Institute di Ann Arbor (Usa).

In occasione del **World Egg Day**, che cade il prossimo **14 ottobre**, abbiamo chiesto allo **chef Fernando Tommaso Forino** del **Bistrò di Villa Porro Pirelli**, la ricetta per un'**omelette gustosa** ispirata ai sapori e agli ingredienti dell'autunno. Ecco (nella gallery) i passaggi per realizzarla.

13 Ottobre 2017

<https://www.vanityfair.it/vanityfood/ricette/2017/10/13/un-uovo-al-giorno-fa-bene-alla-salute-ecco-come-mangiarlo>



1

World Egg Day, una ricetta gustosa a base di uova

Ingredienti per 4: cavolfiore 100g, cipolla ramata 50g, aceto di vino rosso 50g, germogli di rafano o rafano fresco 30g, olio extra vergine d'oliva 20g, sale e pepe q.b, 8 uova fresche.

2

World Egg Day, una ricetta gustosa a base di uova

Come si fa: pelare la cipolla e con l'aiuto di un coltello formare degli spicchi. Sbianchirli per circa 40 secondi nell'aceto di vino rosso, raffreddarli e adagiarli su un piatto. Tagliare il cavolfiore a lamelle, unirli alle cipolle, condire con olio, sale e pepe. Per preparare le omelette rompere le uova in un ciotola e con una frusta sbatterle con un pizzico di sale. Scaldare il tegame e aggiungere un filo d'olio: appena sarà caldo, versare le uova all'interno.

3

World Egg Day, una ricetta gustosa a base di uova

Cuocere l'omelette a fiamma moderata e non appena il sotto risulterà dorato, aiutarsi con un cucchiaino di legno e ripiegare l'omelette a mezza luna. Attendere pochi secondi e servire in un piatto, accompagnata dalle verdure condite precedentemente. Guarnire con germogli di rafano o una grattugiata di rafano fresco. **Il consiglio dello chef:** per preparare ottime omelette, utilizzate uova freschissime, provenienti da galline allevate a terra.

