



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Omelette con ripieno di champignon e insalata



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	440 kcal.
Proteine	22 g
Carboidrati	44 g
Grassi	18 g

% fabbisogno energetico tot.

21%
41%
38%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Omelette con ripieno di champignon e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 30 minuti

Ingredienti

Ripieno:

500 g funghi champignon mondati
1 spicchio di aglio
1 cc.* olio di colza HOLL*
100 ml latte drink
40 g Sbrinz
½ mazzetto di prezzemolo tritato
sale, pepe

Omelette:

200 g farina
4 uova
4 dl latte drink
1 dl acqua
1 presa sale

Insalata:

1 cespo di lattuga grande
1 carota grattugiata
¼ cavolo cappuccio grattugiato
2 Cc.* olio di colza
2 Cc.* aceto aromatico
sale



* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura

Preparazione

Tagliare i funghi champignon in quattro parti e stufarli nell'olio insieme all'aglio pressato. Fare sobbollire per 5-6 minuti. Aggiungere il latte drink, lo Sbrinz e il prezzemolo tritato, quindi salare e pepare.

Mescolare tutti gli ingredienti per le omelette, sbatterli con il mixer e lasciarli riposare per circa 10 minuti. Preparare le omelette in una padella antiaderente senza olio (per ciascuna omelette usare circa 0,5 dl di preparato).

Per l'insalata, grattugiare la carota e il cavolo cappuccio, lavare la lattuga e mescolare il tutto. Mescolare gli ingredienti per la salsa e versare sull'insalata.

Riempire le omelette con l'impasto a base di champignon e servire con l'insalata.

*Cc. = Cucchiaino / cc. = Cucchiaino