

Uova al forno in avocado con erbe aromatiche

Una colazione ricca di proteine e a basso indice glicemico che unisce avocado cremosi con uova cotte al forno alla perfezione—ideale per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e avere energia per tutta la mattina.

Preparazione: 10 min

Cottura: 22 min

Totale: 32 min

Porzioni: 6

GL 1.0 / GI 8

Ingredienti

Choose avocados that yield slightly to pressure; room temperature ensures even cooking
avocado grandi e maturi, a temperatura ambiente

Medium eggs fit best in avocado halves; use pasture-raised for optimal nutrition uova medie

Adjust to taste; enhances natural flavors sale marino

Adds subtle heat and complements egg flavor pepe nero macinato fresco

Try chives, parsley, or cilantro; adds freshness and micronutrients erbe fresche per guarnire

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 220°C. Ungi leggermente due stampi da plumcake con spray da cucina o pennella con olio d'oliva per evitare che si attacchi. Ogni stampo conterrà tre metà di avocado ben strette.

Step 2

Taglia ogni avocado a metà per il lungo, seguendo la curva naturale del frutto. Ruota delicatamente le metà per separarle e rimuovi con cura il nocciolo colpendolo con un coltello e ruotandolo.

Step 3

Usando un cucchiaio, togli circa 1-1,5 cucchiai di polpa di avocado dal centro di ogni metà, creando una cavità più ampia. Concentrati sull'allargare la depressione piuttosto che approfondirla, il che permette all'uovo di adagiarsi correttamente. Conserva l'avocado tolto per guarnire o gustalo come spuntino.

Step 4

Disponi le metà di avocado con il lato tagliato verso l'alto negli stampi preparati, posizionandole vicine tra loro in modo che si sostengano a vicenda e rimangano stabili. Questo impedisce loro di ribaltarsi durante la cottura.

Step 5

Rompi con cura un uovo in ogni cavità di avocado, permettendo al tuorlo di depositarsi al centro. Un po' di albume potrebbe traboccare sulla superficie dell'avocado, il che è perfettamente normale e cuocerà benissimo.

Step 6

Condisci ogni uovo generosamente con sale marino e pepe nero macinato fresco secondo i tuoi gusti.

Step 7

Trasferisci gli stampi nel forno preriscaldato e cuoci per 18-22 minuti. Per tuorli morbidi, punta a 18 minuti; per tuorli completamente rappreso, cuoci per tutti i 22 minuti. Gli albumi dovrebbero essere opachi e sodi quando sono pronti.

Step 8

Togli dal forno e lascia raffreddare per 2 minuti. Guarnisci con erbe fresche, pepe aggiuntivo o i tuoi condimenti preferiti a basso indice glicemico come feta sbriciolata, pomodori a dadini o un filo di salsa piccante. Servi immediatamente mentre è ancora caldo.