

Omelette al forno con prosciutto e formaggio

Ingredienti (1 porzione)

- 2 uova medie a **temperatura ambiente**
- 25 g prosciutto cotto o crudo dolce, a pezzettini piccoli
- 30 g formaggio a pasta filata (mozzarella ben scolata o scamorza)
- 10 g panna fresca liquida
- 5 g burro per ungere la teglia
- Sale q.b.
- Pepe nero facoltativo

Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente per una struttura più omogenea.

Procedimento

1. Preriscaldare il forno a 170°C statico.
2. Ungere una piccola teglia (14–16 cm).
3. Sbattere le uova con la panna e il sale. **Non frullare**, solo mescolare con una forchetta.
4. Aggiungere prosciutto e formaggio a cubetti piccoli.
5. Versare il composto nella teglia livellando.
6. Cuocere per 18–22 minuti, finché il centro è stabile ma ancora leggermente morbido.

Lasciare riposare 5 minuti prima di tagliare.

Consistenza

Morbida, leggermente umida al centro.

Se è troppo cotta diventa spugnosa: meglio fermarsi quando è appena stabile.

Metodo tecnico

La panna rende la struttura più cremosa.

Il riposo finale permette alle proteine dell'uovo di stabilizzarsi senza asciugare.

Conservazione

- Frigorifero: fino a 2 giorni, contenitore chiuso.
- Freezer: fino a 1 mese già porzionata.
- Si scalda in forno o friggitrice ad aria per 2–3 minuti.

Valori nutrizionali (circa)

- Calorie: ~380 kcal
- Proteine: 26 g
- Grassi: 30 g
- Carboidrati: 2 g