

Disco croccante di grana e semi misti con uova strapazzate cremose

Ingredienti (1 porzione)

Per il disco

- **30 g grana padano grattugiato medio (non polvere finissima)**
- **10 g semi misti (sesamo + lino + girasole leggermente tritati)**

Per le uova strapazzate

- **2 uova medie a temperatura ambiente**
- **10 g burro**
- **10 g panna fresca liquida**
- **Sale q.b.**
- **Pepe nero q.b.**

Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.

Procedimento

Disco croccante

1. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Mescolare grana e semi.
3. Versare il composto formando:
 - 1 disco grande da circa 14 cm
 - oppure
 - 2 dischi più piccoli tipo crostoni.
4. Cuocere senza toccare finché il formaggio si scioglie e diventa dorato.
5. Girare delicatamente e cuocere ancora 30–40 secondi.
6. Trasferire su carta forno e lasciare raffreddare completamente. Diventerà croccante mentre si raffredda.

Uova strapazzate cremose

1. In una ciotola mescolare uova, panna e sale. Non frullare.
2. Sciogliere il burro a fuoco molto basso.
3. Versare le uova e mescolare lentamente con spatola.

4. Cuocere dolcemente, mescolando continuamente, finché diventano cremose ma ancora morbide.

Devono restare lucide, non asciutte.

5. Spegnerne il fuoco quando sono ancora leggermente umide: continueranno a cuocere con il calore residuo.

Assemblaggio

Distribuire le uova sopra il disco croccante.
Aggiungere pepe nero macinato fresco.

Servire subito.

Consistenza

- Base croccante e compatta
- Parte superiore morbida e cremosa
- Contrasto netto tra croccante e soffice

Metodo tecnico

Il segreto è la temperatura bassa per le uova.
Se cuociono troppo diventano asciutte e rovinano il contrasto.

Il disco va lasciato raffreddare completamente prima di usarlo.

Conservazione

- Disco: si conserva 2 giorni in contenitore ermetico.
- Uova strapazzate: meglio prepararle al momento.
- Non congelare.

Valori nutrizionali (circa)

- Calorie: ~520 kcal
- Proteine: 30 g
- Grassi: 42 g
- Carboidrati: 2 g