

## Brunch sano e sfizioso: rosette di cavolfiori, uova strapazzate e pane integrale

*Rosette di cavolfiori colorati, uova strapazzate con julienne di zuccina e croccante pane integrale tostato. Preparati a un brunch sano e sfizioso!*



Le ho viste e non ho saputo resistere! Quando durante una recente sortita nel mio Interspar di fiducia ho incrociato le **rosette di cavolfiori colorati**, già tagliate e pesate, le ho subito immaginate protagoniste di un brunch sano e sfizioso.

Un bel mix di varianti di un ortaggio che amo e che vede nelle stagioni dell'autunno e dell'inverno il suo massimo sviluppo. Una composizione bella (e buona!) che accende la giornata della carica energetica anche dei suoi colori vibranti! Cavolo bianco, romanesco, arancione e viola, accompagnati da una nuvola di morbide

**uova strapazzate**, che per l'occasione ho arricchito con un ciuffetto di zucchine julienne e qualche seme di girasole. Se come me gradisci un po' di croccantezza ti suggerisco di metterle crude altrimenti puoi passarle per qualche minuto in padella prima di servirle. Se invece vuoi provare altre sfiziose ricettine con le uova da abbinare a questo piatto, puoi trovarle [QUI](#).

A chiudere il mio brunch gustoso e variopinto, il delizioso **pane integrale**: avena, frumento, soia, lupino e basso contenuto di sale. Lo affetti e ci trovi dentro la fragranza dei tanti **cereali**, lo tosti per qualche minuto e diventa irresistibile, specie se mangiato con le uova!

Nasce così la mia proposta per questo mese, un piatto unico pensato con alimenti che amo, che accendono un sorriso sul volto e che vanno incontro a chi ha bisogno di una carica di energia in una colazione che abbraccia il pranzo! Buona preparazione.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 20 min. + 10 min di cottura**

### Ingredienti (per 1 persona)

1 confezione di rosette di cavolfiori (200 g a persona circa)

2 uova

1 zuccina

pane integrale

opzionali semi di girasole

### **Procedimento**

1. Lava le rosette di cavolfiore e metti successivamente a lessare. Lascia cuocere per circa 10 minuti dal bollore e poi scola. Se vuoi preservare il colore di ogni varietà ti suggerisco di lessare a parte il cavolfiore viola poiché perde parecchio colore in cottura.
2. Lava la zuccina, toglie le estremità e taglia a julienne con una mandolina o una grattugia.
3. Prepara le uova strapazzate in un padellino.
4. Nel frattempo taglia qualche fetta del pane integrale e tostala nel tostapane o in forno.
5. Componi il tuo brunch sano e sfizioso alternando le rosette colorate con alcune fette di pane e le uova strapazzate che avrai poi guarnito con la croccante julienne di zuccina. Se hai piacere cospargi le uova anche con qualche seme di girasole.

**Buon appetito con questo brunch ricco di colore e di gusto!**