

Hash di zucca e funghi con uova e avocado

Ecco una colazione salata autunnale super gustosa: prepara questo hash di zucca e funghi con uova e avocado!



Ottobre è il mese della **zucca** e dei **funghi**! Usali in questo hash autunnale, aggiungendo uova, nocciole e zucca per una **colazione salata ricca, nutriente** e che non ti lasci affamato!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 20 minuti

Ingredienti

(per 4 persone)

Mezza zucca mantovana

400 g di funghi misti

100 g di spinaci baby

4 uova Bio, Logico Despar

1 avocado maturo

1 spicchio di aglio Bio, Logico Despar

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

2 cucchiaini di nocciole tritate Bio, Logico Despar

Sale integrale q.b.

Pepe nero q.b.

Procedimento

1. Sbuccia la zucca e tagliala in piccoli cubetti.

2. In una padella scalda poco l'olio extra vergine con l'aglio. Aggiungi la zucca e saltala per 5 minuti, poi aggiungi i funghi mondati e una presa di sale, e cuoci ancora 10 minuti.

3. Aggiungi gli spinaci mondati e lasciali ammorbidire, poi sposta le verdure in modo tale da creare quattro buchi e rompicci le uova dentro. Cuoci finché gli albumi saranno cotti e il rosso ancora morbido.

4. Aggiungi l'avocado a fette condito con un pizzico di sale, cospargi con le nocciole e macina del pepe nero sulle uova. Servi.