Toast con crema di ricotta e noci, soncino, rapa rossa e uovo al tegamino

Un panino unico perfetto per una colazione salata o un pranzo al volo con ricotta, soncino e uova: provalo!

Hai mai provato un **toast unico**? Non solo per il sapore delizioso ma anche per la quantità di nutrienti che ha portato nel tuo piatto. Proprio come questo toast che è strutturato proprio come un piatto unico: **verdure di stagione**, **proteine** da uova e ricotta e **carboidrati** del pane. Curioso di assaporarlo? Provalo!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 10 min. + 5 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 persona)

2 fette di pane integrale
80 g di ricotta Despar Vital
1 manciata di noci Bio,Logico Despar
2 uova Bio,Logico Despar
Mezza rapa rossa cotta
2 manciate di soncino
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento:
1. Amalgama la ricotta con le noci tritate grossolanamente.
2. Taglia la rapa precotta a rondelle sottili e condisci il soncino con un pizzico di gomasio alle erbe e un cucchiaino d'olio.
3. Cuoci le uova a fuoco basso in un tegamino. Non appena l'albume si sarà condensato, l'uovo è pronto perché il tuorlo dovrà rimanere cremoso.
4. Tosta per pochi minuti il pane integrale da entrambe le parti.
5. Componi il tuo toast spalmando la crema di ricotta e noci, aggiungendo la rapa a fette e il soncino, infine adagia delicatamente l'uovo cotto al tegamino.