

Porridge salato con uova, carciofi e avocado

Puoi gustare il porridge anche fuori dalla colazione! Prova la nostra versione salata con uova, carciofi e avocado.



Chi ha detto che il porridge è una ricetta dolce? Oggi ti proponiamo un'alternativa salata **facile, gustosa e sana** per preparare un piatto unico diverso dal solito!

Il porridge salato si prepara cuocendo i fiocchi d'avena nel brodo (nel nostro caso vegetale) fino ad ottenere un composto cremoso. Noi lo abbiamo servito con un uovo sodo, avocado e carciofi, ma potete **scegliere gli ingredienti che preferite**: provatelo con radicchio stufato in padella e formaggio fresco, oppure con spinaci e bocconcini di pollo croccanti.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Tempo di preparazione: 25 min.

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

50 g di fiocchi d'avena Despar Vital

100 ml di brodo vegetale

1 uovo Despar Bio, Logico

½ avocado

1 carciofo

1 spicchio d'aglio

1 limone Bio, Logico Despar

2 pomodori secchi sott'olio Despar Premium

Olio extravergine di oliva q.b.

Prezzemolo fresco q.b.

Semi di sesamo q.b.

Sale e pepe nero q.b.

Preparazione

1. Pulisci il carciofo eliminando le foglie più esterne e l'eventuale barbetta interna. Pulisci anche il gambo eliminando le parti più fibrose; affetta sottilmente il carciofo e immergi tutto in acqua acidulata con mezzo succo di limone.
2. Versa 1 cucchiaio di olio circa in una padella antiaderente, aggiungi l'aglio e il carciofo, lascia rosolare per 5 minuti. Aggiungi un bicchiere circa di acqua e prosegui la cottura per 10 minuti, o finché risulterà morbido. A fine cottura elimina l'aglio, regola di sale e pepe e aggiungi il prezzemolo tritato e i pomodorini secchi tagliati a listarelle.
3. Trasferisci l'uovo in un pentolino con acqua fredda; porta a bollire e cuoci per circa 9 minuti. Fai raffreddare l'uovo sotto l'acqua corrente, elimina il guscio e dividilo a metà.
4. Taglia l'avocado a fettine, irroralo con il succo di mezzo limone e condisci con sale e un pizzico di pepe.



5. Versa il brodo vegetale in un pentolino, aggiungi i fiocchi d'avena e cuoci mescolando spesso per circa 10 minuti, aggiungendo acqua o brodo all'occorrenza; l'avena deve risultare cremosa.