

## Omelette con patate all'erba cipollina, asparagi, ravanelli, porro e crescenza

Cerchi un piatto unico senza glutine? Lasciati sorprendere dalla nostra omelette con patate, verdure di stagione e crescenza.



Lo sai che anche l'omelette può essere un piatto unico? Segui questa ricetta e realizzala con **patate all'erba cipollina, asparagi, ravanelli, porro e crescenza**.

Una **proposta vegetariana** ricca di nutrienti e adatta anche a chi è celiaco. Perfetta per la nostra salute grazie all'aggiunta dei ravanelli: questi ortaggi infatti sono ricchi di **vitamine** e **sali minerali**, che rappresentano un'interessante fonte di carotenoidi e di sulforafano, dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Provala anche come pasto per le tue giornate lavorative!

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 25 min.**

### Ingredienti (per 2 persone)

2 uova  
400 g di patate novelle con la buccia  
**300 g di asparagi verdi (parte edibile) Despar Premium**  
4 ravanelli  
Mezzo porro  
200 g di crescenza  
3 fili di erba cipollina  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
4 pizzichi di sale  
**1 macinata di pepe nero Despar**

### Preparazione

1. Dividi le patate a metà, cuocile a vapore per circa 15 minuti quindi schiacciale leggermente con una forchetta.
2. Taglia il porro a rondelle, gli asparagi a pezzi e i ravanelli a fettine. Salta le verdure per circa 15 minuti in padella con due cucchiaini di olio e un paio di pizzichi di sale aggiungendo poca acqua al bisogno.
3. Sbatti le uova in una ciotola con una macinata di pepe, un paio di pizzichi di sale e l'erba cipollina sminuzzata. Trasferisci le patate schiacciate in una padella antiaderente leggermente unta d'olio e versaci sopra le uova. Attendi che si formi la crosticina sul fondo quindi girale dall'altra parte e prosegui la cottura per altri 3 minuti.
4. Servi l'omelette con le verdure e la crescenza leggermente stemperata.