

# Omelette al formaggio e prosciutto cotto con insalata di arance e finocchi

Oggi vi propongo una di quelle ricettine sostanziose e golose, che richiedono lo strappo alla regola.

Forse l'uso del termine omelette potrebbe risultare improprio, in quanto si tratta di una preparazione di origine francese, a base di sole uova, cotta con burro e olio d'oliva su un solo lato, per conservarne la cremosità e farcirlo a piacere solo alla fine. La sua antagonista invece, la frittata, sempre a base di uova, prevede l'aggiunta di qualsiasi ingrediente si desideri, già in cottura, andando a costituirne la trama stessa e cuocendola su entrambi i lati per una cottura omogenea a fronte di un maggior spessore.

Che dire? Si tratta di omelette o di frittata? Lascio a voi l'ardua sentenza e soprattutto l'assaggio!

Vi propongo anche un'insalatina fresca e leggera dal sentore aspro delle arance che ben si adattano alle omelette per bilanciare il sapore rotondo dell'omelette.

## INGREDIENTI:

- 6 uova
- 80 g di parmigiano stagionato
- 3 cucchiaini di panna fresca
- pepe macinato fresco
- 1 cucchiaio di sesamo nero
- 1 pizzico di sale fino
- olio extra vergine di oliva
- 8 sottili di formaggio
- 4 fette di prosciutto cotto
- 2 finocchi freschi

- 2 arance

#### PROCEDIMENTO:

In una ciotola sbattere bene le uova, poi aggiungere il parmigiano grattugiato, pepe macinato fresco, un pizzico di sale, il sesamo nero e la panna fresca.



Amalgamare bene il tutto con la frusta fino ad ottenere un composto omogeneo.



Scaldare un tegame antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva. Versarvi circa 1/4 del composto ottenuto e cuocere a fiamma dolce.



Per mantenere una consistenza più cremosa e golosa ho scelto di non girare le mie omelette. Le ho cotte sempre sullo stesso lato e quando anche la superficie appare asciutta, tranne la parte centrale, ancora un po' umida, le ho fatte scivolare in un piatto e ho iniziato a farcirle.



Adagiare sulla omelette calda 2 sottilette e 1 fetta di prosciutto cotto, poi arrotolarle su se stesse con delicatezza. In questa operazione potete aiutarvi con un foglio di carta forno.



Preparare un' insalatina d'accompagnamento, composta da finocchi lavati e tagliati a pezzetti e l'arancia pelata a vivo. Condire con un pizzico di sale e un filo di olio extravergine di oliva. Servire con l'omelette calda.



IDEA: potete servire la stessa ricetta anche come antipasto o aperitivo, sia caldo che freddo. Basterà avere l'accortezza di tagliare le omelette a strisce più sottili e fermarle infilandole con uno stuzzicadenti lungo, come a formare delle girelle.