

Uova alla coque

Publicato: 17-06-2015 da: Dietetika



Lista Ingredienti per porzioni

- 70,00 gr (1 uovo) UOVO DI GALLINA, INTERO
- 3,00 gr (Q.B) SALE da cucina
- 3,00 gr (Q.B) PEPE NERO [PIPER NIGRUM]

Ricetta e i tempi di cottura delle uova alla coque. La preparazione delle uova alla coque è molto semplice e soprattutto veloce. Tuttavia, questa ricetta nasconde delle insidie che possono comprometterne il risultato finale. L'errore più comune è quello di prolungare eccessivamente i **tempi di cottura** e quindi realizzare un **uovo sodo**. La preparazione è infatti la stessa, ma l'uovo alla coque richiede al massimo **3-4 minuti** di cottura. Un altro importante consiglio è quello di utilizzare delle uova a temperatura ambiente ed immergerle appena l'acqua inizierà a bollire.

Ricetta e preparazione

1. Utilizzate le **uova a temperatura ambiente**. Lavate delicatamente il guscio delle uova sotto acqua corrente. Ponete sul fuoco un pentolino pieno d'acqua salata e portate a bollore. Quando l'acqua **inizierà a bollire**, immergete delicatamente l'uovo facendo attenzione che non urti sul fondo. Per questa operazione potete aiutarvi con un cucchiaino.
2. Fate cuocere l'uovo per 4 minuti se lo preferite meno liquido oppure per 3 minuti se lo gradite più liquido.

Trascorso il tempo indicato, scolatelo, passatelo per qualche istante sotto **acqua corrente fredda** e poi asciugatelo delicatamente. Servite l'uovo alla coque eliminando la **parte superiore** con un coltello. Salate ed eventualmente pepate.

Consigli

Potete servire le uova alla coque in alcuni **portauova** e accompagnarle con dei **crostini** di pane o di pancarrè. Ricordate di aggiustare di sale ed eventualmente di [pepe](#).