
omelette con ricotta e spinaci

Posted by Alessandra - 2007/10/28 22:26

ricettina data dalla mia animatrice della dieta.

dose per 4 persone:

4 uova intere,
2 albumi di uovo,
250 ricotta vaccina,
500 gr di spinaci,
20 gr di noci sgusciate,
2 cucchiaini di olio, 2 peperoni,
sale e pepe.

Lavare e tagliare a cubetti il peperone,

lavare e saltare in padella gli spinaci con l'olio e le noci e a fuoco spento aggiungere 100 gr di ricotta e i peperoni quindi mescolare.

In una ciotola sbattere le uova e unire il resto della ricotta.

Aggiungere il sale e il pepe.

A parte montare a neve gli albumi e unirli a uova e ricotta.

Mettere una padella sul fuoco e versare un quarto del composto di uova e ricotta.

Lasciare cuocere.

Poi mettere al centro dell'omelette una parte del ripieno di spinaci.

Ripiegare l'omelette e cuocere ancora pochi minuti, togliere dal fuoco e avvolgerla in carta stagnola per tenerla in caldo.

Preparare in questo modo le altre 3 omelette.

buon appetito!

<http://img106.imageshack.us/img106/1963/omelettewb4.jpg>

Post modificato da: Alessandra, alle: 2007/10/28 15:27

Re:omelette con ricotta e spinaci

Posted by Peter - 2007/10/29 03:15

non l'ho mai provata Ale, ma scommetto che è morbida e soffice... :P:P:P

Re:omelette con ricotta e spinaci

Posted by Alessandra - 2007/10/29 04:00

me l'hanno data in settimana dove vado per la dieta :-(

bisogna pur campare...per dimagrire!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

avevo messo anche altre ricette leggere(cavolfiore in salsa e cipolle light,le copio/incollo qui?

così formiamo un libricino light!!!!!!!!!!!!

ciao e buona serata.

Alessandra

Re:omelette con ricotta e spinaci

Posted by Grazia1975 - 2007/10/29 14:42

Buona, anche io le omelette le faccio con la ricotta, ho notato che sono molto più morbide!

bella questa rubrica, offre molti spunti!

Brava Ale!

Ciao

Grazia

NB attendo la ricetta del cavolfiore!!!

=====

Re:omelette con ricotta e spinaci

Posted by Fabietto - 2007/10/30 04:44

Buona sezione per chi come me esce da una dieta nella quale ho perso 22 chili e che ha imparato che dieta non vuol dire privarsi delle cose ma mangiare sano e regolare, abbinando gli alimenti. Spero di poter apprendere buone ricette da voi che siete dei magister in cucina. Un abbraccio Fabietto.

=====

Re:omelette con ricotta e spinaci

Posted by Alessandra - 2007/10/30 05:35

ciao Fabietto.

non si direbbe che hai perso 22 kg.

infatti la dieta che faccio io, è più un modo per imparare a mangiare.

(weight watchers, che ora non c'è più, ma fanno le riunioni con lo stesso metodo).

io 6 anni fa persi 30 kg, ora ne ho ripresi un pochino, ma sono intenzionata a tornare in linea!) più per salute che x bellezza).

comunque appena ho altre ricette....torno.

un abbraccio da Alessandra

=====

Re:omelette con ricotta e spinaci

Posted by Fabietto - 2007/11/04 20:41

Ale,

anche io inizialmente lo feci per un fattore estetico, ma avevo il fegato ingrossato e le transaminasi alte, feci le analisi prima di iniziare la dieta e dopo qualche tempo... le differenze si notavano la seconda volta avevo delle analisi stupende...tutte nella norma...transaminasi comprese, che da anni non riuscivano a normalizzarsi. Quindi alla fine ne ha tratto vantaggio la salute...ed anche diciamo l'aspetto estetico da una 54 sono arrivato a 46/48. E per me è stato un ottimo traguardo...anche se ora mi concedo qualcosa però sto sempre allerta perchè ho paura di riprendere anche solo un grammo :D ciao ale e ti aspettiamo con tante ricette light buonissime ^__^.Baci

=====

Re:omelette con ricotta e spinaci

Posted by Delizieiblee - 2008/03/25 23:09

Si, anch'io nelle omelette metto spesso la ricotta. A volte aggiungo gli asparagi al posto degli spinaci; altre volte la faccio ricotta e prosciutto.

Rimane sempre morbida e saporita.

=====