le Naturelle
FAMIGLIA LIONELLO
UOVA BUONE DAL 1950

#WORLDEGGDAY

IL GIRO DEL MONDO IN 7 RICETTE



INTRODUZIONE

Con questo ricettario ti porteremo in un viaggio culinario unico,
alla scoperta di **sette ricette a base di uova** provenienti
da **diverse culture** e **tradizioni gastronomiche**.
Le uova non sono solo un ingrediente versatile,
ma rappresentano anche un simbolo di convivialità
e creatività in molte **cucine del mondo**.
Ogni ricetta è stata scelta dalla nostra community e celebra
i sapori unici di ogni paese. Dalla classica **tortilla spagnola**,
alle **uova alla Benedict**, fino all'**Äggakaka svedese**:
ogni piatto racconta l'uovo in modo diverso, rispettando
i gusti e le tradizioni di ogni parte del mondo.
Ora tocca a te! Prendi il tuo grembiule, accendi i fornelli
e preparati a partire per un viaggio indimenticabile nel mondo
delle uova con **le Naturelle**.

TORTILLA DE PATATAS



SPAGNA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 30 MINUTI

INGREDIENTI:

650 g di patate
2 cipolle dorate
6 uova le Naturelle
Olio extravergine di oliva
Sale
1 spicchio di peperone verde

PREPARAZIONE:

Lava le patate, sbucciale e tagliale a rondelle. Sbuccia le cipolle e affettale finemente. In una padella grande, versa abbondante olio extravergine di oliva. Fai scaldare e unisci le patate e le cipolle. Cuoci a fiamma viva per 5 minuti fino a formare una crosta croccante, quindi abbassa la fiamma e continua la cottura per altri 10 minuti, finché gli ortaggi saranno morbidi ma senza disfarsi. Elimina l'olio in eccesso e fai raffreddare. In una ciotola capiente, sbatti le uova, aggiungi un generoso pizzico di sale. Unisci le patate e le cipolle e mescola delicatamente. Fai scaldare poco olio in una padella da 20/24 cm di diametro e versa il composto. Pressa la superficie e lascia cuocere per 3 minuti. Copri con un coperchio, abbassa la fiamma al minimo e continua la cottura per 5 minuti. Utilizzando un piatto da portata o un coperchio, gira la tortilla. Completa la cottura per altri 5 minuti. Trasferisci sul piatto e guarnisci con il peperone tagliato a dadini.



AGGAKAKA





SVEZIA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 30 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 30 MINUTI

INGREDIENTI:

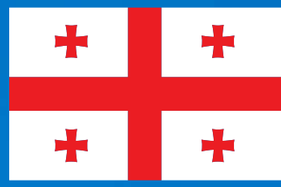
4 uova le Naturelle
500 ml di latte
200 g di farina 00
1 cucchiaino di sale
200 g di pancetta a fette
Marmellata di mirtilli rossi

PREPARAZIONE:

In una ciotola capiente, sbatti le uova. Aggiungi lentamente la farina e mescola fino a ottenere un composto liscio. Successivamente, versa il latte a filo, mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi. Aggiungi il sale e mescola bene. Lascia riposare il composto per circa 30 minuti a temperatura ambiente. Questo aiuterà la farina ad assorbire bene il liquido e renderà l'Aggakaka più soffice. Nel frattempo, fai sfrigolare la pancetta in una padella fino a renderla croccante. Una volta pronta, mettila da parte su carta assorbente per rimuovere il grasso in eccesso. In una padella grande e pesante (o una teglia in ghisa) unta con un po' di burro, versa la pastella. Cuoci a fuoco medio-basso per circa 10-15 minuti, fino a quando la parte inferiore è ben dorata e la parte superiore si è rappresa. Se la padella è resistente al forno, puoi finire la cottura in forno a 180°C per altri 10 minuti circa, oppure gira la frittata per cuocere l'altro lato in padella. Una volta cotta, taglia l'Aggakaka a spicchi e servila calda con la pancetta croccante e un cucchiaio di marmellata di mirtilli rossi.



KHACHAPURI



GEORGIA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 30 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 20 MINUTI

INGREDIENTI:

Per l’impasto:
500 g di farina 0
250 ml di acqua
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di lievito secco attivo
2 cucchiai di olio extravergine d’oliva

Per il ripieno:
400 g di formaggio Imeruli o Sulguni (o mix di feta e mozzarella)
1 uovo le Naturelle per ogni Khachapuri
50 g di burro
Sale



PREPARAZIONE:

In una ciotola grande, mescola l’acqua tiepida, lo zucchero e il lievito. Lascia riposare per 5-10 minuti finché il lievito non si attiva e forma la schiuma. Aggiungi la farina, il sale e l’olio d’oliva. Mescola fino a ottenere un impasto omogeneo. Trasferisci l’impasto su una superficie leggermente infarinata e impasta per circa 10 minuti fino a ottenere una consistenza liscia ed elastica. Copri l’impasto con un panno umido o pellicola trasparente e lascia lievitare per circa un’ora o un’ora e mezza o fino al raddoppio del volume. Grattugia o sbriciola il formaggio e mescolalo bene. Quando l’impasto è lievitato, dividilo in porzioni (ogni porzione sarà un Khachapuri). Stendi ogni porzione su una superficie infarinata formando un ovale di circa 20-25 cm di lunghezza. Rivesti con il formaggio. Avvolgi i bordi dell’ovale verso l’interno su entrambi i lati, creando una forma a barchetta. Trasferisci i Khachapuri su una teglia rivestita di carta da forno. Cuoci in forno preriscaldato a 220°C per circa 15-20 minuti o finché il formaggio si sarà fuso e i bordi non saranno dorati. Quando i Khachapuri sono dorati, togli la teglia dal forno e, al centro di ogni barchetta, rompi un uovo. Inforna per altri 3 minuti, il tempo per cuocere leggermente l’albume, lasciando il tuorlo morbido. Appena tolti dal forno, aggiungi un pezzetto di burro sulla superficie di ogni Khachapuri.



HUEVOS RANCHEROS

MESSICO

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 20 MINUTI

INGREDIENTI:

4 uova le Naturelle
4 tortillas piccole
1 cipolla
2 peperoncini piccanti freschi
500 g di pomodori pelati
1 peperone rosso
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 noce di burro
1 ciuffo di coriandolo
1 lime
Sale e pepe



PREPARAZIONE:

Trita finemente la cipolla e il peperoncino. Lava il peperone, taglialo in due metà e togli il picciolo. Pulisci l'interno, togliendo i semi e taglia la polpa a dadini. In una padella, versa 2 cucchiai di olio e aggiungi la cipolla e un peperoncino. Fai appassire a fiamma bassa per due minuti. Aggiungi il peperone e fai rosolare. Aggiungi i pomodori pelati, regola di sale e pepe e fai cuocere la salsa per 15 minuti. Fai sciogliere una noce di burro in padella. Aggiungi le tortillas e scaldale 30 secondi per lato. Versa due cucchiai di olio in padella e fai friggere le uova fino a quando il bianco si sarà rappreso. Il rosso dovrà risultare cremoso, ma se preferisci puoi proseguire la cottura. Disponi le tortillas nei piatti. Su di esse, versa una generosa quantità di sugo e posiziona su ciascuna un uovo fritto. Completa con coriandolo tritato, peperoncino e lime.

CHAWANMUSHI

GIAPPONE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 20 MINUTI

INGREDIENTI:

1 uovo le Naturelle
150 ml di brodo dashi
1 cucchiaino di salsa di soia
1 cucchiaino di mirin

Per guarnire:
1 cucchiaio di edamame
2 gamberi scottati
4 funghi shiitake
2 fette kamaboko (o surimi)
germogli



PREPARAZIONE:

In una ciotola, sbatti delicatamente le uova fino a ottenere una consistenza omogenea. Non sbattere troppo per evitare di incorporare aria che potrebbe far gonfiare il Chawanmushi durante la cottura.
Aggiungi il brodo dashi raffreddato, la salsa di soia, il mirin e un pizzico di sale alle uova sbattute. Mescola delicatamente. Filtra il composto con un colino a maglia fine per eliminare eventuali grumi di uovo e ottenere una consistenza liscia. Taglia a pezzetti i gamberi e i funghi e distribuiscili sul fondo di due ciotoline resistenti al calore insieme agli edamame.
Versa il composto di uova e dashi sopra gli ingredienti nelle ciotoline, lasciando un po' di spazio alla sommità. Copri le ciotoline con della pellicola trasparente o un coperchio e cuoci a vapore a fuoco medio-basso per circa 15-20 minuti. Puoi controllare la cottura infilando uno stecchino: se esce pulito, il chawanmushi è pronto. Gusta direttamente nelle ciotoline, caldo o a temperatura ambiente.

SCOTCH EGGS



SCOZIA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 30 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 10 MINUTI

INGREDIENTI:

900 g di carne macinata di maiale
8 uova le Naturelle
15 g di zucchero
10 g di senape
10 g di salsa Worcestershire
¼ di cucchiaino di noce moscata
3 rametti di prezzemolo tritato
Sale e pepe

Per impanare:
2 uova le Naturelle
2 cucchiai di acqua
6 cucchiai di farina 0
Pangrattato e panko
Olio di semi di girasole

PREPARAZIONE:

Cuoci le uova per 4 minuti dal bollore, così da mantenere il tuorlo morbido. Sbucciale delicatamente e tienile da parte. In una ciotola, unisci la carne macinata con la senape, la salsa Worcestershire, lo zucchero, la noce moscata, il sale, il pepe e il prezzemolo. Impasta bene fino ad amalgamare gli ingredienti. Ricava delle polpette dall'impasto. Stendi ogni polpetta sulla pellicola e metti al centro l'uovo. Chiudi la polpetta e ripeti l'operazione con le altre. Infarina con la farina miscelata con sale e pepe. Passa nell'uovo sbattuto con un filo di acqua. Impana, ripetendo due volte. Friggi in olio caldo fino a doratura e fai sgocciolare su carta assorbente.



UOVA ALLA BENEDICT

AMERICA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 30 MINUTI

INGREDIENTI:

Per la base:
2 uova le Naturelle
2 fette di pane tostato
6 fette di bacon
Erba cipollina

Per la salsa olandese:
125 g di burro
2 tuorli le Naturelle
2 cucchiai di succo di limone
20 g circa di acqua
1 cucchiaino di aceto
Pepe nero
Sale

PREPARAZIONE:

Sciogli il burro in un pentolino e tienilo da parte. Spremi il limone, filtra il succo e tienilo da parte. Fai bollire aceto, acqua e pepe. Con una frusta a mano, sbatti i tuorli in una ciotola adatta al bagnomaria. Porta sul bagnomaria e versa il composto di aceto, incorporando. È importante che il bagnomaria non tocchi l'acqua a bollore. Aggiungi il sale e il pepe, il succo di limone e continua a sbattere le uova finché si addenseranno. Versa il burro fuso a filo, continuando a sbattere costantemente fino a ottenere una salsa montata e densa. Tosta il pane su una piastra e metti nei piatti. Fai rosolare in padella le fette di bacon per 1 minuto: devono risultare leggermente croccanti e un po' arricciate. Appoggiale sul pane tostato. Cuoci le uova: fai bollire abbondante acqua in un pentolino alto, aggiungi un pizzico di sale e 1 cucchiaio di aceto bianco. Quando l'acqua bolle, riduci a metà il fuoco, crea un vortice nell'acqua con un cucchiaio e versa un uovo nel centro. Fai cuocere per 3 minuti, aiutando l'albume a chiudersi sul tuorlo con il cucchiaio. Scola e appoggia l'uovo caldo sulla pancetta, copri con 2 cucchiai di salsa olandese, una spolverata di erba cipollina tritata e una macinata di pepe.

