

The Siemens logo is displayed in a white box on the left side of the top image. The background of the top image shows a blue plate with four avocado halves, each containing a fried egg and topped with a tomato and herb salsa. A silver fork is visible on the right side of the plate.

## Avocado al forno ripieno di uova.

Tempo risparmiato in totale  
con varioSpeed: 14 o 15\* minuti.

### Tipo di piatto

Ideale per la colazione.  
Apporto calorico elevato.

### Accessori per la cucina

Teglia da forno, griglia

### Valori nutrizionali

Energia (Kcal): 370  
Proteine (g): 30,2  
Carboidrati (g): 10,6  
Grassi totali (g): 10,1

### Suggerimenti

Per il fine settimana o quando avete voglia di una piccola trasgressione, potete versare sopra gli avocado della cremosa salsa olandese e otterrete un piatto che ricorderà le uova alla Benedict.

Per una versione più rapida, potete decorare le uova con erba cipollina tritata e olio d'oliva.

## Per 4 persone

### INGREDIENTI

#### Per l'avocado al forno ripieno di uova:

2 avocado maturi; 4 uova;  
2 pizzichi di sale per avocado,  
uno per ciascuna metà;  
2 pizzichi di pepe per avocado;  
uno per ciascuna metà

#### Per la salsa:

200 g di pomodori;  
1/4 di mazzetto di coriandolo  
fresco, 6 g; 1/2 spicchio d'aglio,  
circa 3 g; 25 g di cipolle rosse;  
10 ml di olio d'oliva; 1 cucchiaino  
di succo di limone, 7 ml;  
1 cucchiaino di sale, 5 g;  
1 pizzico di pepe nero, macinato

#### Per il pane tostato:

4 fette di pane integrale

#### Inoltre:

1 pizzico di sale per avocado;  
1 pizzico di pepe per avocado

### PREPARAZIONE

1. Sciacquare e strofinare gli avocado sotto acqua fredda e asciugare.
2. Su di un tagliere, tagliare gli avocado a metà nel senso della lunghezza e girare le due metà in senso opposto per separarle. Per eliminare il nocciolo puntare il coltello verso il nocciolo e spingerlo delicatamente al suo interno, usando abbastanza forza da evitare che il coltello scivoli. Ruotare il coltello per estrarre il nocciolo.
3. Con l'aiuto di un cucchiaio, allargare e rendere più profonda la cavità lasciata dal nocciolo, fino ad ottenere un incavo di dimensioni pari a 10 cm di lunghezza x 7 cm di larghezza x 5 cm di profondità.
4. Sistemare le metà degli avocado in una teglia da forno e condirle con sale e pepe. Rompere un uovo in ciascuna metà e condire con sale e pepe.
5. Mettere la teglia da forno con gli avocado sulla griglia e cuocere in forno come indicato.
6. Per preparare la salsa, lavare i pomodori e il coriandolo sotto acqua fredda e asciugare/sgrodare. Tagliare i pomodori a dadini di 0,5 cm, tritare finemente il coriandolo insieme ai gambi.
7. Pelare le cipolle e l'aglio. Tagliare le cipolle a dadini di 0,2 cm e tritare l'aglio finemente fino a ridurlo in pasta.
8. Mescolare tutti gli ingredienti per la salsa in una ciotola e mettere da parte.
9. Sistemare le fette di pane sulla griglia accanto alla teglia e cuocere in forno come indicato.
10. Condire l'avocado al forno ripieno di uova con sale e pepe. Decorare con la salsa e gustarlo con il pane tostato.

### Impostazioni con il forno varioSpeed

#### Forno da 60 cm

Pane tostato e avocado: teglia da forno e fette di pane posizionate sulla griglia - livello 2; forno combinato con microonde: Aria Calda 4D / 230 °C / 180 W; tempo di cottura solo per le uova: 12 minuti; tempo di cottura per uova e pane tostato: 4 minuti.

#### Forno da 45 cm

Pane tostato e avocado: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno e le fette di pane posizionate sulla griglia - livello 1 e il tempo di cottura per le uova e il pane tostato: 3 minuti.

### Impostazioni alternative (funzione di riscaldamento tradizionale)

#### Forno da 60 cm

Pane tostato e avocado: teglia da forno e fette di pane posizionate sulla griglia - livello 2; Aria Calda 4D a 230 °C; tempo di cottura solo per le uova: 25 minuti, tempo di cottura per uova e pane tostato: 5 minuti.

#### Forno da 45 cm

Pane tostato e avocado: come il forno da 60 cm.

Tempo risparmiato in totale con varioSpeed: 14 o 15\* min

\*con il forno da 45 cm