

Omletta Gabriela da Gaby Degonda



Ingrediencias:

600 grams broccoli
2 tartuffels
½ tschadun buglion
2 rudellas schambun cotg
1 tschadun pitschen ieli d'uliva
1 con agl
6 ovs
sal e paiver ed ina presa pulvra da levon



Per 4 purziuns

Laschar buglir il broccoli en pitschens tocs cun quadrins da tartuffels cun in zichel buglion ed in tschadun pitschen ieli d'uliva enfin che la verdura è al dente. Nus tagliain fin il schambun cotg e mettain vitiers quest. Laschar sfradar la verdura. Sbatter l'ov e cundir cun sal e paiver. Mes tric personal è da metter en in zichel pulvra da levon. Uschè crescha l'omletta bain.

En ina chazzetta da brassar stgaurdain nus in zichel ieli d'uliva e laschain cular l'ov plaunet en la chazzetta, lura mettain vitiers la verdura ed il rest da l'ov. Cun la palutta da lain pudain nus furmar in bel ur. I dovra pazienza. Sin flomma bassa laschain nus brassar l'omletta. En 10 minutas è ella cotga d'ina vart. Cun in plat pudain nus volver ella e laschar brassar l'autra vart. Lura vegnan las verduras tschentadas bufatg sisura ed il rest da l'ov vegn er derschè surengiu. Uss hai num avair in zichel pazienza. Cun la palutta da lain pon ins dar in pau furma da las varts. Nus laschain stagnar l'omletta cun flomma bassa, uschè na brischa ella betg e coi tras a tras. Suenter 10 minutas vulvain nus l'omletta cun in taglier da la grondezza sco la chazzetta e laschain brassar levet era da l'autra vart, bel e bain 5 minutas. Cur che voss'omletta Gabriela è brin-melna pudais servir ella cun ina buna salata d'endivia cun tomatas cherry. Vos pudais dentant er laschar sfradar ella, e magliar ella per exempel sco marena u schizunt sco tschavera da prender cun vus a la lavur.

Bun appetit!