

Colazione da favola: uova alla benedict con salmone



Le uova alla benedict sono la perfetta combinazione fra pane, prosciutto e salsa olandese... che si mangerebbe preferibilmente a cucchiaiate. Noi questa volta le prepariamo con il salmone - mmh!

Un amico di recente mi ha raccontato che per lui le uova alla benedict sono una sorta di barometro per capire se un hotel o un bar serve colazioni di buona qualità. Se le uova alla benedict gli piacciono (è importante soprattutto la salsa), consiglia il locale. Se ci penso, credo che non sia per niente una teoria sbagliata, infatti con questo piatto si può valutare se il pane è fresco e saporito, se la salsa olandese è stata preparata con cura e soprattutto se è stata fatta a mano. Naturalmente anche il salmone o il prosciutto indicano la qualità degli alimenti utilizzati.

Le classiche uova alla benedict vengono servite con il prosciutto. La variante vegetariana si chiama uova alla fiorentina, per le quali fra pane e uova si usano gli spinaci al posto di salmone o prosciutto.

Si devono preparare assolutamente delle uova affogate, il che all'inizio richiede un po' d'esercizio. Se qualcuno ha bisogno di istruzioni, le trova [qui](#).

- 4 uova bio
- 4 fette di pancarrè bianco
- 4 fette di salmone affumicato
- Un goccio abbondante di aceto
- Erba cipollina per la guarnizione

- 100 g di burro, sciolto lentamente
- 1 tuorlo d'uovo grande
- ½ cucchiaino di succo di limone
- Sale e pepe nero macinato

1. Ritagliare dei dischi dalle fette di pancarrè e metterli da parte.
2. Sbattere il tuorlo con il succo di limone, un pizzico di sale e pepe.
3. Versare ora nel tuorlo sbattuto il burro liquefatto, all'inizio goccia a goccia e poi a filo, senza smettere mai di mescolare (la cosa migliore è usare un miscelatore a mano), fino a quando si è usato tutto il burro e la salsa ha raggiunto la consistenza desiderata.
4. Aggiustare la salsa a piacere e metterla da parte.
5. Preparare le uova affogate come indicato.
6. Porre il salmone sui dischi di pancarrè, poi l'uovo affogato e infine versarvi sopra la salsa olandese.

7. Guarnire le uova alla benedict con l'erba cipollina e gustare!

Durata circa 20 minuti