

Scotch eggs (uova alla scozzese) - Uova e frittate



Tempo di preparazione

40 min



Tempo di cottura

25 min



Calorie a porzione

520 kcal



Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

4 Uova

200 g di Salsicce

200 g di Macinato di maiale

Salsa Worcester

Noce moscata

Aceto

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale e Pepe

Per l'impanatura

1 Uovo

80 g di Farina 0

100 g di Pangrattato

20 g di Fiocchi d'avena



Preparazione

- Spellate la salsiccia e sbriciolatela in una ciotola. Aggiungete il macinato di maiale, la salsa Worcester, una grattugiata di noce moscata, un pizzico di sale e pepe e mischiate bene con le mani.
- Dividete il composto così da ottenere delle palline di circa 100 g l'una e mettetele in frigo.
- Rassodate le uova. In un pentolino portate a bollire dell'acqua con qualche goccia di aceto e calatevi le uova (a temperatura ambiente), usando una schiumarola. Fatele bollire 4 minuti se volete che l'interno del tuorlo resti liquido, 6 minuti se più cremoso. Toglietele sempre con la schiumarola e trasferitele in una ciotola con acqua fredda (anche meglio se ghiacciata). Quando saranno raffreddate del tutto sguosciatele.
- Preparate l'occorrente per l'impanatura. Tritate abbastanza finemente i fiocchi d'avena, trasferiteli in una ciotola, aggiungete il pangrattato e mescolateli. In un'altra ciotola rompete l'uovo e sbattetelo con una forchetta. In una terza ciotola mettete la farina.
- Passate delicatamente le uova nella farina, così che se ne ricoprano in modo uniforme.
- Appiattite una pallina di carne con le mani unte con un po' di olio, così da ottenere uno spessore di un po' meno di 1 cm. Appoggiatevi un uovo sodo e avvolgetelo con lo strato di carne, lisciando la superficie per ricoprirlo e sigillarlo del tutto. Fate lo stesso con le altre uova.
- Passate le "polpette" nella farina, poi nell'uovo e alla fine nel pangrattato.
- Ponete al fuoco un pentolino abbastanza profondo colmo di olio di semi, quando sarà caldo (la temperatura ideale è 170-175°C), frigate due scotch eggs alla volta per 10 minuti circa. Giratele ogni tanto così che si coloriscano in modo omogeneo, quando saranno belle dorate toglietele con una schiumarola e appoggiatele su carta da cucina. Procedete così finché avrete fritto tutto, poi servitele.

I consigli di Carla

- Raffreddare bene le uova sode serve per poterle sguosciare più facilmente. Per lo stesso motivo è meglio usare uova non freschissime, dovrebbero essere state deposte almeno da una settimana.