

Omelete de Legumes



Ingredientes:

- 8 ovos
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 1 tomate maduro grande
- Legumes variados de sua preferência
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão amarelo
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e ervas aromáticas a gosto

Modo de preparo:

Numa frigideira antiaderente aqueça o azeite e doure ligeiramente a cebola e os alhos, bem picados. Adicione o tomate (sem pele), os pimentões cortados em cubos e legumes picados. Mexa e envolva os legumes com a cebola e os alhos.

Tempere com sal e ervas aromáticas. Tampe a frigideira e deixe que os legumes cozinhem no seu próprio molho, durante cerca de 10 minutos, em fogo brando.

Bata as claras em neve e depois acrescente as gemas. Misture e bata mais um pouco com a batedeira, para homogeneizar a mistura. Aumente o fogo para o máximo e acrescente os ovos batidos. Vá revolvendo a mistura com o garfo.

Diminua o fogo e espere os ovos secarem para desligar.

Dobre ao meio e sirva.

Rendimento: 4 porções