

## 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