

Construa suas próprias omeletes

As quantidades listadas abaixo são para uma porção adulta.

Use mais, se necessário, e lembre-se que você pode precisar usar uma panela maior também.



O que você vai precisar: Tigela de mistura, garfo, frigideira média, espátula, spray de cozinha antiaderente

Base	+	Legumes Fresco/Congelado/Conserva 1/2 a 3/4 xícara	+	Laticínios (Opcional) 1/8 de xícara	+	Proteína 1/4 de copo	+	Temperos Para saborear
2 ovos 1 colher de sopa de leite (opcional) Sal e pimenta a gosto		Pré-cozinh: Brócolis, legumes congelados, alho, cogumelos, cebola, pimentão Adicione no final: Conservas de legumes, milho, cebola verde, restos de legumes, ervilhas, espinafre, tomates ...ou use qualquer de seus legumes favoritos!		Cheddar, feta, provolone, queijo fresco, ricotta, suíço		Feijão, salmão enlatado, presunto, bacon de peru, linguiça de peru		Ervas (frescas ou secas): manjeriço, cebolinha, coentro, salsa, tomilho Especiarias: Pimenta preta, alho em pó, páprica Coberturas: Molho quente, salsa, tajin ...ou suas ervas favoritas, especiarias e coberturas!

Você sabia?

Cozinhar com ovos é comum em muitas culturas diferentes.



Você pode estar familiarizado com frittatas, shakshuka, tortilha espanhola, chilaquiles e omurice. Estas são apenas algumas das versões nas quais os ovos são o ingrediente principal.

continua >

Instruções:

1. Dependendo dos legumes que você usar, refogue-os antes de adicionar à omelete. Se você os comeria cru, provavelmente não precisaria salteá-los. Deixe-os de lado.
2. Se estiver usando leite, acrescente-o aos ovos. Bata os ovos bem, até que a mistura esteja perfeitamente lisa (sem separação entre as gemas e as claras). Opcional: misture aqui ervas frescas e especiarias.
3. Despeje a mistura de ovos na panela oleada em fogo alto a médio. Quando os ovos começarem a cozinhar, use o garfo ou a espátula para retirar os ovos das laterais da frigideira, permitindo que a mistura de ovos crus flua para dentro da fenda. Repita este processo até que não reste nenhuma mistura de ovos crus.
4. Dependendo de como você gosta de seus ovos cozidos, você pode virar a omelete, como se fosse uma panqueca, para cozinhar completamente os dois lados, antes de adicionar seus recheios. Caso contrário, acrescente recheios a um lado da omelete antes de dobrar a outra metade sobre os recheios.
5. Deslize a omelete para fora da frigideira em seu prato. Cubra com ervas frescas e especiarias que desejar.
6. Uh-oh... não dominou bem a técnica da omelete? Tudo bem - apenas transforme sua tentativa em ovos mexidos misturando os ovos e vegetais todos juntos na frigideira!



Esta instituição é um fornecedor de oportunidades igualitárias.

Comedores exigentes? Prepare um bufê de omelete para que cada um possa escolher sua própria cobertura e sabores.

Sem tempo? Faça sua omelete no microondas. Despeje sua mistura de ovos batidos (para esta técnica é recomendado o uso do leite) em uma caneca de café oleada. Microondas por 30 segundos, depois mexa as bordas para dentro. Microondas novamente por 20 segundos, mexa novamente. Continue a usar o microondas em intervalos de 10 a 20 segundos até que esteja cozido. Acrescente suas coberturas favoritas e aproveite! Esta mesma técnica poderia ser usada com um recipiente de vidro seguro para microondas para produzir um ovo mais largo e achatado, perfeito para um sanduíche de café da manhã.

Procurando economizar dinheiro? Os ovos são uma proteína barata que dura bastante tempo em sua geladeira. Para maior economia de custos, encha sua omelete com qualquer produto congelado ou enlatado que você encontre a um bom preço. As omeletes também são uma ótima maneira de usar sobras de legumes que de outra forma seriam desperdiçadas!

Fazendo disto um café-da-manhã para levar? Embrulhe uma tortilha de trigo integral em torno de sua omelete e você terá uma refeição portátil.

Quer preparar a refeição ou “cozinhar uma vez para comer duas”? Uma frittata é basicamente uma omelete extra-grande que pode ser assada no forno ou feita no fogão. As sobras podem ser armazenadas na geladeira ou congeladas para uso posterior, fazendo desta a refeição perfeita para fazer “make ahead”. A preparação é muito semelhante a fazer uma omelete, mas em uma escala maior. Para instruções completas, consulte nossa receita de Frittata para Assuntos de Culinária!