

Omelete Simples com Queijo

Ingredientes

2 ovos grandes

40g de queijo padrão (equivalente a cerca de 3 colheres de sopa cheias, ralado ou picado)

1 colher de chá de óleo de girassol OU 1 colher de chá de manteiga

Uma pitada de sal

Uma pitada de pimenta do reino (opcional)

Modo de Preparo

Em uma tigela pequena, quebre os 2 ovos.

Adicione a pitada de sal e a pitada de pimenta do reino (se for usar).

Com um garfo, bata os ovos vigorosamente por cerca de 30 segundos, até que as gemas e as claras estejam bem misturadas e um pouco espumosas.

Leve uma frigideira antiaderente (de aproximadamente 20 cm de diâmetro) ao fogão em fogo médio-baixo. É importante que o fogo não esteja muito alto para não queimar.

Adicione o óleo de girassol ou a manteiga na frigideira e espalhe bem por toda a superfície. Deixe aquecer por cerca de 10-15 segundos.

Despeje a mistura de ovos na frigideira quente. Deixe cozinhar por cerca de 1 minuto, sem mexer, até que as bordas comecem a firmar.

Com uma espátula, empurre delicadamente as bordas cozidas para o centro da frigideira, inclinando a frigideira para que a parte líquida dos ovos escorra para as bordas. Repita este movimento algumas vezes, até que a maior parte dos ovos esteja quase firme, mas o centro ainda esteja um pouco úmido.

Espalhe o queijo padrão sobre metade da superfície do omelete.

Com a espátula, dobre a outra metade do omelete sobre o queijo, formando uma meia-lua.

Cozinhe por mais 30 segundos a 1 minuto, ou até o queijo derreter e o omelete atingir o ponto desejado (mais cremoso ou mais firme).

Deslize o omelete para um prato e sirva imediatamente.

Dica

Não cozinhe demais o omelete! Ele deve ficar macio e levemente úmido por dentro. A manteiga pode dar um sabor mais rico ao seu omelete, mas o óleo de girassol funciona perfeitamente também.