



Omelete Fofa de Queijo com Salada de Alface Fresca

Ingredientes

6 ovos grandes

150g de queijo (ex: muçarela, prato ou parmesão, ralado ou em cubos pequenos)

1 pé de alface crespa ou lisa

Modo de Preparo

Preparar os Ovos: Em uma tigela, quebre os 6 ovos. Com um garfo ou fouet, bata os ovos vigorosamente por cerca de 2 a 3 minutos, até que as gemas e claras estejam bem misturadas e a mistura comece a espumar, incorporando bastante ar. Isso garantirá uma omelete mais fofa e leve.

Adicione o queijo ralado ou em cubos pequenos à mistura de ovos. Mexa delicadamente para distribuir o queijo de forma homogênea por toda a preparação.

Cozinhar a Omelete: Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Quando a frigideira estiver aquecida, despeje a mistura de ovos e queijo. Deixe cozinhar por cerca de 5 a 7 minutos, ou até que as bordas comecem a firmar e o centro ainda esteja ligeiramente cremoso.

Com uma espátula, cuidadosamente levante as bordas da omelete para que a parte líquida no topo escorra por baixo e cozinhe. Você pode inclinar a frigideira para ajudar neste processo.

Quando a parte de baixo estiver dourada e firme, e a parte de cima quase cozida (ainda um pouco úmida no centro, se preferir), você pode dobrar a omelete ao meio ou servi-la aberta. Se preferir uma omelete mais cozida e totalmente firme, cubra a frigideira com uma tampa por mais 2 a 3 minutos para cozinhar o topo com o vapor.

Preparar a Salada: Enquanto a omelete cozinha, lave bem as folhas de alface uma a uma sob água corrente. Seque-as cuidadosamente com um pano de prato limpo ou papel toalha para garantir que fiquem crocantes. Rasgue as folhas em pedaços menores e distribua em dois pratos.

Sirva a omelete quente imediatamente, acompanhada da salada de alface fresca.

Dica

Para um toque extra de sabor e textura, você pode deixar o queijo na superfície gratinar levemente, se sua frigideira e habilidade permitirem um controle preciso do calor para não queimar. A escolha de um queijo

com sabor mais pronunciado, como um parmesão ou um tipo mais curado, realçará o paladar da sua omelete. A crocância da alface fresca será um contraste delicioso.

<https://www.comeceagora.cooking/minha-receita-155-3318-26-07-2025/> → Campo Oculto (Permalink do post)

Sua receita foi enviada também para o e-mail: cloyralmeida@gmail.com