

Omelete de Abobrinha e Tomate com Purê Cremoso de Inhame

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 1 inhame grande (ou 2 pequenos)
- 1 abobrinha média
- 1 tomate médio
- 1/2 cebola pequena
- 3 ovos grandes
- Suco de 1/2 limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Descasque o inhame, corte em pedaços menores e cozinhe em uma panela com água fervente no fogão até ficar muito macio (aproximadamente 15-20 minutos).

Enquanto o inhame cozinha, lave a abobrinha e o tomate. Corte a abobrinha em cubos pequenos e o tomate em pedaços menores. Descasque e pique a cebola finamente.

Na Airfryer, coloque a abobrinha, o tomate e a cebola picada. Cozinhe a 180°C por 10-12 minutos, ou até que os vegetais estejam macios e levemente dourados. Mexa na metade do tempo.

Quando o inhame estiver cozido, escorra a maior parte da água, reservando cerca de 1/4 de xícara. Transfira o inhame para o liquidificador (ou use um garfo/espremedor de batatas), adicione o suco de limão e um pouco da água do cozimento reservada. Bata até obter um purê liso e cremoso. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e reserve.

Em uma tigela, quebre os ovos e bata-os bem com um garfo ou fouet. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

Aqueça uma frigideira antiaderente no fogão em fogo médio. Quando estiver quente, despeje os ovos batidos. Assim que as bordas começarem a firmar, adicione os vegetais cozidos da Airfryer sobre metade da omelete.

Dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais 1-2 minutos, ou até que esteja cozida ao seu gosto.

Sirva a omelete imediatamente acompanhada do purê cremoso de inhame.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

menos de 30 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Vegetariano, Baixo carboidrato, Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Para um toque extra de sabor e frescor, você pode adicionar um pouco de raspas de limão ao purê de inhame. Se não tiver Airfryer, refogue a abobrinha, o tomate e a cebola em uma frigideira antiaderente com um pouco de água (para evitar grudar) ou em fogo baixo até ficarem macios antes de adicionar aos ovos.