



Ovos Mexidos com Cebola

Ingredientes (para 2 pessoas):

4 ovos grandes

1/2 cebola média

Sal a gosto

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo:

Descasque a cebola e pique-a finamente.

Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite em fogo médio.

Adicione a cebola picada e refogue por 3 a 5 minutos, ou até que fique macia e translúcida, mas sem dourar.

Enquanto a cebola refoga, quebre os ovos em uma tigela, tempere com sal a gosto e bata levemente com um garfo, apenas para misturar as gemas e as claras.

Despeje os ovos batidos sobre a cebola refogada na frigideira.

Com uma espátula, mexa os ovos constantemente, raspando o fundo e as laterais da frigideira, até que atinjam o ponto desejado (cremoso ou mais firme). Isso levará cerca de 2 a 4 minutos.

Retire do fogo e sirva imediatamente.

Preparo

menos de 15 minutos

Cozimento

menos de 15 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Para ovos mexidos mais cremosos, retire a frigideira do fogo um pouco antes de atingir o ponto desejado, pois eles continuarão cozinhando com o calor residual. Se desejar, adicione uma pitada de pimenta-do-reino moída na hora junto com o sal para um toque extra de sabor.