



Mexido de Chef com Arroz, Feijão e Ovo

Ingredientes (para 2 pessoas):

2 xícaras de arroz cozido
1 xícara de feijão cozido (com um pouco do caldo)
4 ovos grandes
1 colher de sopa de óleo vegetal ou azeite
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em uma frigideira grande ou panela, aqueça o óleo em fogo médio-alto.

Adicione o arroz cozido e o feijão cozido (com um pouco do caldo para umedecer) à panela. Mexa bem para combinar e aquecer por cerca de 3 a 5 minutos, garantindo que o feijão e o arroz estejam bem quentes. Tempere com sal a gosto.

Abra um espaço no centro da panela, empurrando o arroz e o feijão para as laterais.

Quebre os ovos diretamente no espaço aberto. Com uma espátula, comece a mexer os ovos suavemente, como se estivesse fazendo ovos mexidos, até que comecem a firmar.

Assim que os ovos estiverem quase cozidos, mas ainda ligeiramente úmidos, comece a incorporá-los ao arroz e feijão, misturando tudo cuidadosamente até que os ovos estejam completamente cozidos e bem distribuídos pelo mexido.

Prove e ajuste o sal, se necessário. Sirva imediatamente.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

menos de 30 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Vegetariano, Sem glúten

Dica

Para uma gema mais cremosa que se misture ao prato, você pode cozinhar os ovos separadamente em uma frigideira pequena, deixando a gema mole, e servi-los por cima do mexido de arroz e feijão já pronto.