

Ovos Mexidos Cremosos com Queijo e Tomate Fresco

Ingredientes (para 3 pessoas):

6 ovos grandes
1/2 cebola média picada finamente
2 dentes de alho picados
1 tomate médio maduro, sem sementes, picado em cubos pequenos
150g de queijo mussarela ralado ou picado
2 colheres de sopa de cream cheese
1 colher de sopa de manteiga ou margarina
6 fatias de pão (da embalagem com pão)
1/2 colher de chá de páprica doce (opcional)
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

Em uma frigideira grande, derreta a manteiga ou margarina em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue por cerca de 3-4 minutos, até ficar translúcida.

Acrescente o alho picado e refogue por mais 1 minuto, até ficar aromático. Tenha cuidado para não queimar o alho.

Adicione o tomate picado e a páprica doce (se estiver usando). Cozinhe por 2-3 minutos, apenas para o tomate amolecer um pouco.

Enquanto os legumes cozinham, bata os ovos em uma tigela separada com um garfo. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Despeje os ovos batidos na frigideira com os legumes refogados. Mexa suavemente com uma espátula, raspando o fundo e as laterais, até que os ovos comecem a coagular, mas ainda estejam úmidos.

Adicione o cream cheese e o queijo mussarela. Continue mexendo delicadamente até que o queijo derreta e se incorpore, formando ovos mexidos bem cremosos. Retire do fogo imediatamente para não ressecar.

Enquanto os ovos cozinham, toste as fatias de pão no forno (se for mais rápido e já estiver pré-aquecido) ou em uma torradeira/frigideira.

Sirva os ovos mexidos cremosos sobre as fatias de pão tostado.

Preparo

menos de 15 minutos

Cozimento

10-15 minutos

Serve

Serve 3 pessoas

Dieta

Nenhuma

Dica

Para uma versão ainda mais rica, adicione 1 colher de sopa de creme de leite aos ovos antes de batê-los. Acompanhe com um suco de laranja ou suco de uva integral para uma refeição completa e nutritiva.

Sua receita foi enviada também para o e-mail: rjxs2712@gmail.com