

``html

Frittata Rústica de Batata e Batata Doce com Queijo e Azeitonas

Ingredients (for 2 people):

- 1 batata média
- 1 batata doce pequena
- 1 cenoura pequena
- 4 ovos grandes
- 50g de queijo (mussarela ou similar), ralado ou picado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 10 azeitonas, picadas
- Suco de 1/2 limão (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto

Preparation Method:

1. Lave e descasque a batata, a batata doce e a cenoura. Pique-as em cubos pequenos (cerca de 0,5 cm).
2. Em uma frigideira antiaderente (que possa ir ao forno ou tenha tampa), derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a batata, a batata doce e a cenoura. Refogue por cerca de 10-12 minutos, mexendo ocasionalmente, até que estejam macias e levemente douradas. Se necessário, adicione um pouco de água e tampe para cozinhar no vapor.
3. Enquanto os vegetais cozinham, bata os ovos em uma tigela com sal e pimenta do reino a gosto. Adicione o queijo ralado e as azeitonas picadas aos ovos, misturando bem.
4. Quando os vegetais estiverem prontos, distribua-os uniformemente na frigideira. Despeje a mistura de ovos por cima, cobrindo todos os vegetais.
5. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 5-7 minutos, ou até as bordas da frittata começarem a firmar e o centro ainda estiver um pouco úmido. Para finalizar, transfira a frigideira para o forno elétrico pré-aquecido a 180°C por 5 minutos, ou até o topo dourar e a frittata firmar completamente. Alternativamente, se preferir, cubra a frigideira e cozinhe por mais 3-5 minutos em fogo baixo até firmar.
6. Retire do fogo, deixe descansar por um minuto e sirva. Opcionalmente, esprema um pouco de suco de limão por cima antes de servir para um toque de frescor.

Prep Time

less than 30 minutes

Cooking Time

less than 30 minutes

Serves

Serves 2 people

Diet

Gluten-free, Nut-free

Tip: Para um toque extra de cor e sabor, adicione um pouco de salsinha fresca picada aos ovos antes de bater.

Your recipe/menu has been sent to:

^^^