



Omelete Cremoso de Kani e Sardinha com Queijo

Ingredientes (para 1 pessoas):

1 ovo grande
1/4 de cebola pequena, picada finamente
2 bastões de kani, desfiados
50g de queijo branco, em cubos pequenos
1/2 lata de sardinha em óleo (drenada e amassada)
1 colher de sopa de requeijão cremoso
Lemon peper a gosto
1 colher de sopa de amendoim torrado sem sal, picado grosseiramente
Fio de azeite para untar

Modo de Preparo:

Em uma frigideira antiaderente (compatível com fogão), aqueça um fio de azeite em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida, por cerca de 2-3 minutos.

Enquanto a cebola refoga, em um recipiente, bata o ovo com um garfo e tempere com uma pitada de lemon peper.

Despeje o ovo batido sobre a cebola refogada na frigideira. Deixe cozinhar por cerca de 1-2 minutos, ou até as bordas começarem a firmar.

Em uma metade do omelete, distribua uniformemente o kani desfiado, a sardinha amassada, os cubos de queijo branco e o requeijão cremoso. Se desejar, adicione mais uma pitada de lemon peper sobre o recheio.

Com a ajuda de uma espátula, dobre a outra metade do omelete sobre o recheio. Cozinhe por mais 2-3 minutos, virando cuidadosamente para dourar levemente os dois lados e garantir que o queijo derreta.

Transfira o omelete para um prato e salpique o amendoim picado por cima para um toque crocante. Sirva imediatamente.

Preparo

menos de 10 minutos

Cozimento

menos de 15 minutos

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Nenhuma

Dica

A pasta de atum disponível pode ser utilizada como um patê rápido para acompanhar torradas ou pães no café da manhã ou lanche. Você também pode substituir a sardinha por ela no recheio do omelete para uma variação.

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