

``html

Omelete Rápida de Cenoura e Temperos

Ingredientes (para 1 pessoa):

- 1 ovo grande (ou 2, se preferir)
- 1/4 de cebola pequena, picada finamente
- 1 dente de alho pequeno, picado finamente
- 1/2 cenoura média, ralada finamente
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- Um fio de azeite ou óleo vegetal para untar

Modo de Preparo:

Em uma tigela, bata o ovo (ou ovos) com um garfo até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Aqueça uma frigideira antiaderente pequena em fogo médio-baixo com um fio de azeite. Adicione a cebola e o alho picados e refogue por cerca de 2 minutos, até ficarem macios e perfumados.

Acrescente a cenoura ralada e refogue por mais 1-2 minutos, mexendo ocasionalmente.

Despeje o ovo batido sobre os vegetais na frigideira. Deixe cozinhar por 2-3 minutos, ou até as bordas começarem a firmar.

Com uma espátula, dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais 1 minuto, ou até atingir o ponto desejado (ovo cozido, mas ainda macio por dentro).

Sirva imediatamente, acompanhado de uma salada simples, se desejar.

Preparo

Menos de 8 minutos

Cozimento

5 a 7 minutos

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Vegetariana, Sem glúten, Sem laticínios (se usar óleo vegetal)

Dica

Para uma omelete ainda mais fofo, adicione uma colher de sopa de água ou leite ao ovo batido antes de cozinhar. Se não tiver tempo para ralar, pode picar a cenoura em cubinhos muito pequenos e refogar um pouco mais.

Sua receita foi enviada também para o e-mail:

^^^