Frittata Mediterrânea de Verão

Uma explosão de cores e sabores frescos, perfeita para qualquer hora!

Ingredientes Identificados:

- Uma abobrinha amarela - fresca e firme
- Um tomate maduro - vermelho e suculento
- Uma cebola roxa - fresca
- Três ovos - frescos
- Um pedaço de queijo minas frescal - macio
- Um pimentão verde - crocante
- Umas folhas de manjericão fresco - aromáticas
- Azeite - para cozinhar e finalizar
- Sal - para temperar
- Pimenta do reino - para temperar

Combinação perfeita para uma receita deliciosa!

Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

1 abobrinha amarela média

1 tomate maduro médio

1/2 cebola roxa pequena

3 ovos grandes

100g de queijo minas frescal

1/2 pimentão verde pequeno

6-8 folhas de manjericão fresco

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

Sal a gosto

Pimenta do reino moída na hora a gosto

Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!

□□ Modo de Preparo:

Comece preparando os vegetais: Lave bem a abobrinha, o tomate, o pimentão e as folhas de manjericão. Pique a abobrinha em cubos pequenos, o tomate em cubos (retire as sementes se preferir), a cebola roxa em fatias finas e o pimentão verde também em cubos pequenos. Pique grosseiramente as folhas de manjericão. O queijo minas frescal, corte em cubos pequenos.

Em uma frigideira antiaderente (que possa ir ao forno, se tiver), aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio. Adicione a cebola roxa e o pimentão verde, refogando por cerca de 3-4 minutos até começarem a amolecer.

Acrescente a abobrinha picada e refogue por mais 5-7 minutos, ou até que a abobrinha esteja macia, mas ainda com um pouco de textura. Junte o tomate em cubos e refogue por mais 2 minutos. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Retire os vegetais da frigideira e reserve.

Em uma tigela grande, bata os ovos com um fouet ou garfo até ficarem bem misturados. Tempere com uma pitada generosa de sal e pimenta do reino. Adicione os vegetais refogados e o queijo minas frescal picado aos ovos, misturando delicadamente. Incorpore também as folhas de manjericão picadas.

Se a sua frigideira for ao forno, limpe-a rapidamente se necessário e adicione a colher de sopa de azeite restante. Despeje a mistura de ovos e vegetais na frigideira, espalhando uniformemente. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos, até as bordas começarem a firmar.

Preaqueça o forno a 180°C. Transfira a frigideira para o forno e asse por 10-15 minutos, ou até que a frittata esteja dourada e firme ao toque no centro. Se não tiver uma frigideira que vá ao forno, você pode cobrir a frigideira com uma tampa e cozinhar em fogo bem baixo até firmar, ou transferir para um refratário untado e assar.

Retire do forno, deixe descansar por alguns minutos antes de cortar em fatias. Sirva quente ou em temperatura ambiente, acompanhada de uma salada verde simples, se desejar.

□ Tempo de Preparo

Até 1 hora

□ Rendimento

Serve 2 pessoas

□ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Frigideira antiaderente (idealmente que possa ir ao forno), tigela, fouet ou garfo.

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma.

Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver abobrinha amarela, pode usar abobrinha italiana ou berinjela - mesma função na receita, talvez exija um pouco mais de tempo de cozimento para a berinjela.

Para uma versão mais leve: diminua a quantidade de queijo ou use ricota fresca para um toque mais suave.

Para intensificar o sabor: adicione um dente de alho picado junto com a cebola e o pimentão no refogado, ou um toque de páprica doce.

Dica do Chef: Para uma frittata ainda mais saborosa, você pode saltear um pouco de bacon ou presunto em cubos antes de adicionar os vegetais. E lembre-se, a frittata é deliciosa tanto quente quanto fria, perfeita para um almoço leve ou um lanche reforçado!