FRITADA DE CARURU COM OVOS E TOMATE

INGREDIENTES

1 maço de caruru (mais ou menos 5 talos com folhas, sementes e tudo)

3 colheres de azeite

1 colher (chá) de colorau

2 dentes de alho

4 ovos

Sal a gosto

1/2 cebola branca

1/2 maço de cebolinha

1/2 maço de salsinha

2 tomates italianos

MODO DE PREPARO

Coloque em uma frigideira grande e larga o azeite e o alho picadinho.

Quando o alho estiver dourando adicione a cebola bem picada ou ralada.

Se você usar a cebola picada em tirinhas, quando ela estiver ficando transparente adicione o colorau e logo após os ovos.

Assim, que os ovos começarem a fritar, mexa com cuidado e adicione o sal.

Insira agora os tomates picados (se desejar pode tirar as sementes).

Aqui em casa gostamos com as sementes e com a casca.

Não deixe cozinhar muito.

Basta dar um mexida nos tomates para misturar com os ovos e garantir a sua textura.

Logo em seguida coloque o caruru picadinho com talo, folhas, sementes e tudo.

Mexa de modo que se misture aos demais ingredientes.

Não cozinhe o caruru demais, para não comprometer seus valores nutritivos.

Adicione os temperos verdes bem picadinhos: a salsinha e a cebolinha.

Mexa delicadamente e apague o fogo logo em seguida.

Bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17329-fritada-de-caruru-com-ovos-e-tomate.html