

OMELETE COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 chuchu
- 1 cenoura
- 1 xícara (chá) de brócolis ninja (use só os bouqués)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 tomate, sem sementes, picado
- 5 ovos
- 2 colheres (sopa) de água
- sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de fermento

MODO DE PREPARO

Descasque o chuchu e a cenoura e corte-os em cubinhos.

Cozinhe-os no vapor, juntamente com o brócolis, até ficarem macios, porém sem desmanchar. Espere esfriar e reserve. Numa frigideira de 25 cm de diâmetro, aqueça o azeite e doure levemente a cebola. Junte o tomate e refogue por 2 minutos. Reserve na frigideira. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo, acrescente a água e mexa bem. Adicione os legumes, o sal, a pimenta, o cheiro-verde, a farinha e o fermento. Misture e coloque na frigideira onde estão a cebola e o tomate refogados. Cozinhe em fogo baixo, vire num prato ou tampa de panela e volte à frigideira para cozinhar o outro lado. Sirva quente.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33049-omelete-com-legumes.html>