

OMELETE SEM CARNE

INGREDIENTES

3 ovos

3 colheres (sopa) de leite

1 e 1/2 colher (sopa) de milho

1 colher (sopa) cheia de cebola picada em cubinhos

1 colher (sopa) cheia de cenoura ralada

1 fatia de queijo mussarela cortado em tiras

3 batatas bolinha cozidas cortadas em cubinhos

azeite ou manteiga

orégano a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Acrescente os ovos, o leite e o sal em uma vasilha ou prato e bata até a gema, a clara e o leite se misturarem por completo. Pode-se bater com um garfo mesmo ou com o que preferir. Não há necessidade de ficar batendo por muito tempo.

Acrescente o milho e a cebola à mistura e mexa um pouco.

Aqueça uma frigideira e acrescente um pouco de azeite ou manteiga.

Em fogo baixo, despeje a mistura à frigideira e com uma espátula, vá soltando e abaixando os cantos da omelete.

Faça movimentos giratórios com a frigideira para que a mistura ainda mole que está no centro da omelete, chegue aos cantos da frigideira e frite também.

Novamente solte os cantos e abaixe. Faça isso até sobrar pouca mistura no centro.

Com a ajuda da espátula, solte o fundo da omelete, retire a frigideira do fogo, coloque um prato raso em cima da frigideira e vire-a.

Retorne a frigideira ao fogo, se preferir coloque mais azeite ou manteiga, e retorne a omelete à frigideira apenas deslizando do prato.

Nesse momento, acrescente em metade da omelete (pois vamos dobrá-la), o queijo, o orégano, as batatas e a cenoura, e aguarde um tempo para o outro lado da omelete fritar, tomando cuidado para não queimar.

Com a ajuda da espátula dobre a omelete no meio e a deixe dourar um pouco. Se quiser que o outro lado também seja dourado, faça o procedimento com o prato novamente.

E está pronta! Se preferir, espalhe um pouco de orégano por cima da omelete pronta. Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36972-omelete-sem-carne.html>