

Coleção

S

delícia de receita

Doce cozinha

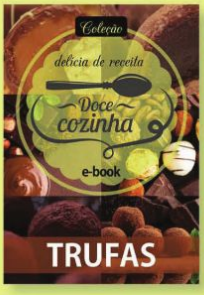
ebook



OMELETES

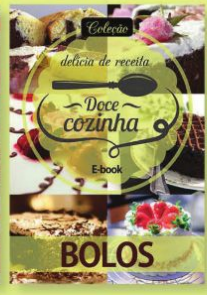
Criarte Soluções
DESIGN TI EDITORA

REVISTAS DIGITAIS
NAS MELHORES PLATAFORMAS













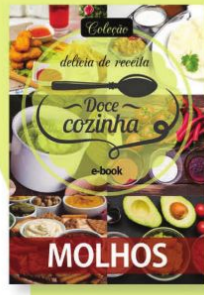
Coleção

delícia de receita

Doce cozinha

ebook

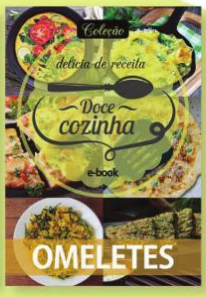
S

















Coleção

delícia de receita



ebook

S

Omeletes

Muito prática e nutritiva omelete é um prato fácil, barato e rápido de fazer. O ovo se tornou o queridinho das pessoas que fazem dietas, especialmente da parte de quem quer ganhar musculatura.

Bom apetite!







S

Receitas





OMELETES



OMELETE DE CALABRESA E MAIONESE

INGREDIENTES

- 6 claras
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 6 gemas
- ½ xícara (chá) de leite
- 100 g de linguiça calabresa picada e frita
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 50 g de tomate picado
- ½ cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picadinha
- 150 g de batata frita
- Sal
- Pimenta-do-reino a gosto

S

PREPARO

Numa tigela, misture 6 gemas, ½ xícara (chá) de leite, 100 g de linguiça calabresa picada e frita, 100 g de queijo parmesão ralado, 50 g de tomate picado, ½ cebola picada, 2 colheres (sopa) de salsa picadinha, 150 g de batata frita, sal e pimenta-do-reino a gosto e misture bem. Delicadamente agregue as claras em neve (batidas acima). Numa frigideira antiaderente ou untada com óleo, coloque a mistura de ovos e leve ao fogo baixo por 8 a 10 minutos para dourar. Com ajuda de um prato grande e reto (ou use uma omeleteira própria) vire a omelete para dourar do outro lado. Sirva em seguida.

SANDUÍCHE DE OMELETE

INGREDIENTES

- 15 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 5 colheres (sopa) de água ou leite
- 1/4 de pimentão vermelho cortado em cubinhos
- 100 g de linguiça calabresa cortada em cubinhos e frita no azeite
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- 100 g de azeitonas verdes sem caroço picadas
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 200 g de maionese para pincelar
- 200 g de queijo prato fatiado
- 200 g de salaminho fatiado
- 5 folhas de alface inteiras
- 200 g de presunto fatiado

PREPARO

Separe 5 tigelas e em cada uma coloque os ovos inteiros e a água ou leite. Na primeira tigela, junte o pimentão vermelho cortado em cubinhos e bata ligeiramente. Reserve. Na segunda tigela, junte 100 g de calabresa cortada em cubinhos (frita no azeite) e bata ligeiramente. Reserve. Na terceira tigela junte a salsinha picada e bata ligeiramente. Reserve. Na quarta tigela junte 100 g de azeitonas verdes sem caroço picadas e bata ligeiramente. Reserve. E na quinta tigela junte 100 g de queijo parmesão ralado e bata ligeiramente. Reserve. Numa frigideira grande (30 cm de diâmetro), untada, faça as omeletes separadas, sempre dourando apenas um lado. Retire cada omelete e reserve-as separando por um filme ou plástico.

MONTAGEM

Pegue o fundo de uma fôrma com 22 cm de diâmetro , com 7 cm de altura (de fundo removível) e coloque sobre uma omelete, centralizando bem. Corte o que sobra na lateral da omelete. Repita este procedimento com as outras omeletes. Na forma de fundo removível comece a montagem da seguinte forma no fundo da fôrma coloque uma omelete, besunte-a com maionese e distribua 200 g de queijo prato fatiado. Repita a operação com os demais recheios e a maionese. Leve para a geladeira por 2 horas e sirva acompanhada de salada verde. Corte em fatias.

OMELETE JAPONESA

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- 1 colher (sopa)bem cheia de recheio a gosto

PREPARO

Bata 6 ovos com 2 colheres (sopa) de leite, sal e pimenta-do-reino moída a gosto. Peneire tudo para retirar a película. Adicione o recheio a gosto e misture. Numa frigideira untada com manteiga, coloque uma porção dos ovos com uma concha e espalhe bem. Enrole metade da omelete solte-a toda da frigideira e puxe a parte enrolada da omelete para a outra lateral da frigideira. Unte novamente a frigideira e coloque mais uma concha da mistura. Quando estiver meio cozido, unte a borda que não está enrolada. Enrole novamente até a metade, puxe a omelete para a lateral e coloque mais uma porção de ovos para juntar na borda que não está enrolada. Faça o mesmo procedimento até terminar a mistura de ovos. No final enrole todas as folhas e aperte. Corte em rolinhos de uns 2 cm para sirva.

FRITADA DE INHAME

INGREDIENTES

- 10 ovos
- 4 inhames fatiados bem finos
- 1 ramo de manjericão
- Azeite
- Sal
- Pimenta-do-reino

PREPARO

Descasque e rale o inhame, deixando-o redondo e bem fino. Se preferir, também pode usar a faca para cortar. Bata os ovos em uma tigela (com o garfo ou fuet) e coloque duas a três pitadas médias de sal marinho. Unte bem uma frigideira funda e aqueça. Acrescente os ovos batidos, e em seguida, as rodelas de inhame. Tampe e mantenha o fogo baixo. Quando estiver cozido de um lado, vire a fritada com a ajuda da própria tampa da frigideira ou um prato. Tampe novamente e finalize o cozimento. Jogue manjericão picado e pimenta-do-reino por cima.

OMELETE COM COENTRO

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- Sal a gosto
- ½ cebola picada
- 100 g de presunto
- 100 g de queijo
- Orégano

PREPARO

Bata com um garfo rapidamente o ovo, a cebola e o coentro. Reserve. Numa frigideira coloque o azeite e leve ao fogo. Jogue o ovo batido. Quando estiver com a massa praticamente solidificada, acrescente o presunto e o queijo. Dobre ao meio, com ajuda de uma espátula. Espere um minuto e asse um pouco mais do outro lado.

OMELETE DUAS CLARAS E UMA GEMA

INGREDIENTES

- 1 fatia de queijo de minas (ou branco) cortado em cubinhos
- ½ tomate picado sem pele e sem semente
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada
- 2 claras de ovo
- 1 gema de ovo
- 1 colher (sopa) de abobrinha cortada em cubinhos
- 1/4 cebola ralada
- 1 pitada de salsa (ou salsinha)
- Sal a gosto
- 1 colher (café) de margarina

PREPARO

Bata os ovos, acrescente o queijo, o tomate, a cenoura, a abobrinha, a cebola, a salsa e o sal. Unte uma frigideira antiaderente com a margarina e despeje a mistura. Quando começar a desgrudar do fundo da frigideira, vire com a ajuda de um prato e espere assar.

OMELETE DE CAMARÕES

INGREDIENTES

- 400 g de camarão cinza fresco limpos
- 8 ovos
- 4 ramos de cebolinha e 4 ramos de salsinha
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1/3 de copo (americano) de leite
- Orégano
- Sal
- Ajinomoto
- 6 colheres (chá) rasa de margarina ou manteiga

PREPARO

Bata todos os ovos na batedeira, até se transformarem uma mistura uniforme. Adicione o leite. Pique a salsa e a cebolinha em pedacinhos pequenos e adicione à mistura, junto com o orégano, o queijo parmesão ralado, algumas pitadas de sal e algumas pitadas de Ajinomoto. Misture todos os ingredientes com uma colher e deixe descansando enquanto você trabalha com os camarões. Tempere os camarões apenas com um pouco de sal e um pouco de Ajinomoto, sem exagerar em nenhum dos dois, principalmente se tiver problemas de hipertensão. Dê uma pré-cozida nos camarões. Aqueça bem uma frigideira grande e coloque os camarões no bafo, sem cozinhar muito. Deixe alguns minutos na panela quente, até ficarem rosados. Pode desligar o fogo. Aqueça a frigideira e unte com manteiga ou margarina. Coloque uma concha da mistura de omelete, mantendo o fogo alto. Por cima da massa, espalhe um punhado de camarões, uniformemente. Deixe fritar por alguns uns dois minutos, com tampa. Vire, com ajuda de uma espátula e deixe por mais alguns segundos.

ENROLADO DE OMELETE

INGREDIENTES

- 3 ovos
- ½ tomate picado
- 1 colher (sopa) de cada - pimentões coloridos picados
- ½ cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de milho-verde
- Azeitonas picadas
- ½ xícara (chá) de queijo minas em cubos
- Salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino à gosto
- ½ colher (sopa) rasa de maisena
- 1 pitadinha de fermento em pó

PREPARO

Bata os ovos com batedor de arame ou garfo. Acrescente os outros ingredientes e misture bem. Aqueça uma frigideira antiaderente ou untada com óleo ou manteiga e frite a mistura. Vire com ajuda de uma espátula quando as bordas começarem a se soltar.

OMELETE INDIVIDUAL COM ORÉGANO

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 fatia de presunto ou peito de peru
- Orégano
- Óleo

PREPARO

Quebre o ovo em um prato e bata bem por 1 minuto e meio. Coloque óleo em uma frigideira e depois o ovo. Após um minuto, coloque a fatia de presunto ou a fatia de peite de peru, no meio da omelete. Espere 30 segundos e, depois coloque o orégano por cima.

OMELETE DE BACALHAU

INGREDIENTES

- 6 ovos brancos graúdos
- 2 ramos de cebolinha e 4 ramos de salsinha
- 300 g de bacalhau desfiado dessalgado
- 3 colheres (sopa) de azeitonas pretas
- Orégano
- sal a gosto

PREPARO

Em uma frigideira grande com um pouco de azeite, coloque o bacalhau e as azeitonas para cozinhar e dourar um pouco. Deixe pegar uma leve cor. Pique bem a salsa e a cebolinha em pedaços pequenos. Faça uma mistura homogênea, em uma tigela com os 6 ovos, a salsa e a cebolinha, algumas pitadas de orégano e algumas pitadas de sal. Acrescente o bacalhau com azeitonas à mistura. Bata bem, até formar uma mistura homogênea. Em uma frigideira média ou uma omeleteira, despeje porções da mistura para o omelete até preencher toda superfície da frigideira. Deixe fritar um pouco, sem queimar o fundo. Vire com uma espátula. Repita o processo até que toda mistura tenha sido utilizada.

OMELETES NO PÃO

INGREDIENTES

- 2 pães franceses
- 3 ovos
- 4 fatias de queijo muçarela
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picadinho
- 1 salsicha aferventada ou linguicinha calabresa
- Sal a gosto

S

PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180ºC. Pique a salsicha ou linguicinha calabresa e reserve. Tire a parte de cima do pão e retire o miolo formando um buraco. Forre com duas fatias de queijo, bata os ovos, tempere com sal e coloque sobre o queijo, acrescente a salsicha ou linguicinha e salpique a salsinha. Leve ao forno até perceber que o ovo cozinhou e o queijo derreteu.

FRITADA COM QUEIJO E BATATA

INGREDIENTES

- 5 ovos (claras e gemas separadas)
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 150 g de queijo suíço (parmesão ou provolone)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- Pitada de noz-moscada
- 1 batata cozida picada

PREPARO

Bata os ovos separados, depois adicione o trigo e aos poucos o leite. No final coloque o queijo, batata e temperos que desejar. Leve ao forno ou faça na frigideira untada com manteiga.

OMELETE NUTRITIVO

INGREDIENTES

- 1 abobrinha picada em pequenos cubos
- 1 tomate picado
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- Azeitonas picadas
- Salsinha picada
- Sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

PREPARO

Aqueça o azeite em uma panela e refogue o alho e a cebola acrescente a abobrinha, o tomate, azeitona e os temperos, por último a salsinha. Bata os ovos com um garfo ou fouet, tempere com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e coloque o ovo batido. Deixe em fogo baixo, quando estiver dourado vire a omelete e deixe cozinhar mais um pouco. Coloque o refogado de abobrinhas e uma fatia de muçarela em metade da omelete e dobre a outra parte por cima. Sirva com salada!

S

OMELETE PAULISTA

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 fatias de queijo cortado em tiras
- 2 fatias de presunto
- 2 colher (sopa) rasa de farinha de trigo
- Orégano
- Cominho
- Azeitonas
- Tomate
- Queijo parmesão
- Ralado
- Sal à gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Um fio de óleo

PREPARO

Em uma vasilha, bata ligeiramente os ovos com um garfo e acrescente a farinha. Acrescente o restante dos ingredientes, coloque o óleo na frigideira e deixe esquentar, depois coloque a mistura na frigideira antiaderente quente. Espere que o fundo cozinhe, vire o lado com o auxílio de uma espátula que não arranhe o antiaderente. Se preferir, enrole como se fosse uma panqueca.

OMELETE DE SALSICHA

INGREDIENTES

- 6 salsichas
- 5 ramos de salsa picados
- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de leite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de margarina
- 1 xícara (chá) de queijo meia-cura ralado fino

PREPARO

Aferente as salsichas e corte-as em cubinhos. Transfira para uma tigela, misture a salsa e reserve. Em uma tigela, coloque os ovos, o leite, o sal, a pimenta e o parmesão. Bata com um batedor de arame ou um garfo. Aqueça uma frigideira (com cerca de 22 cm de diâmetro) untada com a margarina e em fogo baixo despeje os ovos batidos. Deixe secar um pouco, espalhe o queijo meia-cura e as salsichas. De vez em quando, movimente a frigideira enquanto a omelete adquire consistência. Com o auxílio de uma espátula, dobre a omelete ao meio e sirva em seguida.

S

OMELETE DE BANANA

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de flocos de aveia
- 2 fatias de queijo muçarela
- 1 banana prata ou nanica
- 1 colher (sopa) de mel
- Canela a gosto
- Azeite
- Sal a gosto

PREPARO

Misture os ovos, o leite e o sal num prato fundo. Aqueça uma frigideira untada com o azeite em fogo alto. Coloque os ovos misturados nessa frigideira e deixar em fogo alto até a omelete desgrudar da panela. Coloque a aveia em a omelete. Abaixar o fogo, vire a omelete e coloque o queijo, a banana e a canela em uma das metades. Dobre, desligue o fogo e cubra com mel por cima.

OMELETE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de abobrinha, fatiada fino
- ½ xícara (chá) de abóbora, fatiada fino
- ½ xícara (chá) de cogumelos, fatiados
- 2 colheres (sopa) de água
- 4 ovos caipiras
- 1/4 xícara (chá) de água
- 4 colheres (chá) de queijo
- 1 colher (chá) de manteiga

PREPARO

Coloque a abobrinha, abóbora, cogumelos e água numa panela pequena, em fogo médio. Cozinhe, tampado, cerca de 5 minutos. Tire a tampa e deixe ferver até evaporar todo o líquido. Cubra para manter quente e deixe esfriar por 10 minutos. Numa tigela grande, misture bem os ovos, o queijo e a água. Derreta uma colher (chá) de manteiga numa frigideira antiaderente em fogo alto, acrescente ½ xícara (chá) da mistura de ovo. Adicione metade da mistura de vegetais. Incline a frigideira e mova a mistura para cozinhar uniformemente. Quando começar a firmar, preencha metade com a mistura de legumes. Transfira a omelete para um prato e cozinhe a mistura restante.

OMELETE MISTA DE CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de colorau
- 1 tomate picadinha
- ½ cebola picadinha
- Salsinha picada a gosto
- 1 sachê pequeno de tempero

RECHEIO

- 5 fatias de presunto
- 5 fatias de queijo muçarela
- 200 g de carne moída refogada

PREPARO

Em um refratário junte os ovos inteiros, o sal, o colorau, o tomate, a cebola, a salsinha e o tempero pronto de sua preferência. Mexa bem. Aqueça um fio de óleo em uma frigideira, despeje um pouco da mistura e espere fritar. Vire e acrescente em uma metade da circunferência da massa uma fatia de presunto, uma de muçarela e um punhadinho de carne moída.

FRITADA DE ABÓBORA E COUVE

INGREDIENTES

- 6 ovos caipiras ou orgânicos
- 1 xícara (chá) de abóbora paulista em cubinhos
- 1 xícara (chá) de folhas de couve manteiga picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alhos picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Manjericão fresco
- Temperos (tomilho, curry em pó, mostarda em pó)
- Salsinha e cebolinha picadas
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

Em uma frigideira grande refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione a abóbora em cubinhos e sal a gosto. Espere 5 minutos ou até ver que está cozida. Bata os ovos com sal, pimenta, curry, mostarda em pó, tomilho e a couve picada. Junte com a abóbora e por último adicione a salsa, cebolinha, o manjericão e a ricota. Com um fogo baixo, espere com que a fritada comece a dourar e soltar os lados. Caso perceba que ela não cozinhará por cima, desligue o fogo e leve ao forno por alguns minutos. Corte em quatro pedaços e sirva.

Coleção

delícia de receita

Doce cozinha

ebook



Criarte Soluções DESIGN TI EDITORA

ATENDIMENTO AO LEITOR
cristiane.criarte@gmail.com

PARA ANUNCIAR
cristiane.criarte@gmail.com

FACEBOOK
https://www.facebook.com/cristiane.caneloi.3

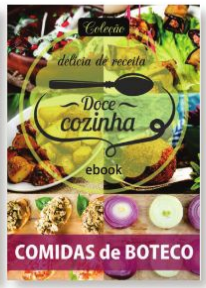
FOTOS E VETORES UTILIZADOS
Designed by Freepik • Vectorstock • Shutterstock.com • Stock.xchng
• Visualhunt.com • iStock • Pixabay • Depositphotos • Freeimagens

A **Coleção delícia de receita Doce cozinha ebook** é uma publicação da **Criarte Soluções em Design TI e Editora**.
A **Criarte Soluções em Design TI e Editora** não se responsabiliza por conceitos emitidos em fotos, desenhos, imagens, artigos ou matérias, que expressam apenas o pensamento dos autores e trabalhos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo esse último de inteira responsabilidade dos anunciantes.
A publicação se reserva o direito de, por motivos de espaço e clareza, de resumir e-mails, ensaios e artigos.
A reprodução total ou parcial de textos, artigos e imagens desta edição somente será permitida mediante prévia autorização da **Criarte Soluções em Design TI e Editora**.

criarte Soluções DESIGN TI EDITORA

REVISTAS DIGITAIS













Coleção

delícia de receita

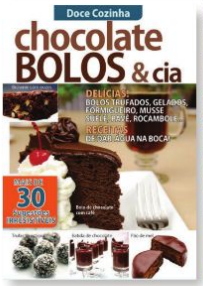
Doce cozinha

ebook



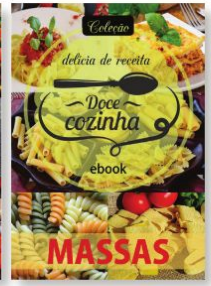














À VENDA NAS MELHORES PLATAFORMAS