

OVOS

RECEITAS FRITAS E ASSADAS

56

RECEITAS

OVOS BENEDICT

E MAIS!

BENEFÍCIOS

DICAS PARA
CONSUMIR OVOS
COM SEGURANÇA

OMELETE
RECHEADA



Ovo
POCHÊ



OMELETE
SIMPLES



GEMADA - QUINDIM - SUSPIRO - AMBROSIA - OMELETE - E MUITO MAIS!

Expediente

EDICASE

/// Gestão de Negócios

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais
Vanusa Batista, Sidney Almeida e
Wellington Oliveira

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas, Vanessa Pereira,
Flaviani Aprígio e Pedro Moura

Mídias Digitais
Clausilene Lima e Sergio Laranjeira

Distribuição em Bancas e Livrarias
Total Publicações (Grupo Abril)

TOTAL
publicações

uma empresa
Abril

EDICASE EUROPA

Sócia-gerente
Adriana Andrade
geral@edicase.pt

EDICASE

/// publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Direção Editorial
Gabriela Magalhães

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@caseeditorial.com.br

Redação
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)
e Saula Lima (MTB 82535/SP)

Direção de Arte
Tami Oliveira

Design
Ligia Fagundes, Julio Cesar Prava
e Manu Lopes

Edições Anteriores
www.caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado
(11) 3772-4303
sidney@edicase.com.br
vanusa@edicase.com.br

Editora Filiada

ANER
www.aner.org.br

PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia autorização da editora.

PRESTIGIE O JORNALEIRO:
compre sua revista na banca

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS
Créditos: Shutterstock

Culinária Para Todos Ed.13
9 771984 807206 00013



ÍNDICE

OVO POCHÊ	5
SUFLÊ TIPO OMELETE.....	5
OVOS ESTRELADOS	6
OMELETE COM ERVAS.....	6
OVOS MEXIDOS PRÁTICOS	6
OMELETE SIMPLES	7
OMELETE RECHEADA ESPECIAL.....	7
OMELETE DE LIQUIDIFICADOR.....	8
OMELETE DE CARNE MOÍDA.....	8
OMELETE DE FRANGO.....	9
OVOS RECHEADOS	9
OMELETE RECHEADa	10
MOQUECA DE OVOS.....	10
OMELETE SUFLÊ.....	11
SALADA DE OVOS COM MAIONESE	11
OVOS BENEDICT	12
MEXIDO DE OVOS COM FAROFA	12
OMELETE DE LEGUMES.....	13
FRITADA DE OVOS	14
OMELETE DE BATATA.....	14
OMELETE AO FORNO.....	15
OVO FRITO NO NINHO.....	15
FRITADA COM CEBOLA E QUEIJO.....	16
OMELETE DE ATUM.....	16
OVOS COM PIRÃO	17
FRITADA ESPECIAL.....	18
OVO FRITO COM TOMATE	18
OVOS DE CODORNA INDIANOS.....	19
OVOS MEXIDOS COM ESCAROLA.....	19
OMELETE DE carne-seca	20
ASSADO DE OVOS	20
OMELETE RECHEADO	21
OVO MEXIDO AO PESTO.....	21
OMELETE DE FORNO SEM ÓLEO	22
OMELETE DE ALHO-PORÓ	22
OMELETE ENROLADO	23
OVOS DE CODORNA A ESCABECHE.....	23
OMELETE SUFLÊ À MODA	24
OVOS NO MOLHO DE ERVILHAS	24
OVOS NEVADOS	25
GEMADA	25
CREME DE OVOS.....	26
SUSPIRO CASEIRO.....	26
OVOS MOLES COM COCO.....	27
OVOS MOLES DE AVEIRO	27
GEMADA DE CONHAQUE.....	28
OMELETE SUFLÊ COM MORANGOS	28
OMELETE DE MORANGO	29
DOCE DE OVOS	30
QUINDIM	30
FIOS DE OVOS	31
AMBROSIA FÁCIL.....	31
OMELETE DOCE COM AMEIXA.....	32
OMELETE COM SORVETE.....	32
SUSPIROS COLORIDOS	33
OMELETE DE DAMASCO	33
DICAS PARA USUFRUIR COM SEGURANÇA	33

Ele não é o vilão

O ovo possui diversas proteínas e pode trazer vários benefícios para a saúde, seu uso não precisa ser restrito em pessoas saudáveis. É rico em ferro e proteínas do complexo B e A. Nessa edição da Revista Culinária para todos, você vai aprender a elaborar pratos deliciosos e práticos. Veja como fazer omeletes, mexidos, ovos coloridos e muito mais! Descubra ainda como consumir o ovo com segurança.

Benefícios

- A casca do ovo é rica em cálcio.
-
- A gema é rica em vitaminas e sais minerais.
-
- Ajuda a combater determinadas alergias.



OVO POCHÊ

Ingredientes

- 4 ovos
- 1/2 l de água
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de sobremesa de vinagre branco



Modo de preparo

Coloque a água em uma panela, tempere-a com sal, vinagre e leve ao fogo para ferver. Em um recipiente quebre 1 ovo e despeje sobre a água fervente. Deixe-os cozinhar por aproximadamente 1 minuto, até que a clara esteja bem branca, sem partes cruas e retire com o auxílio de uma escumadeira. Faça o mesmo com todos os ovos e sirva em seguida.

- Dica: Sirva com torradas ou saladas

SUFLÊ TIPO OMELETE

Ingredientes

- 5 ovos batidos
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 tomate picado e sem pele
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de chá de sal
- 5 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 maço de couve manteiga fatiada
- 1 cenoura ralada

Modo de preparo

Em uma panela refogue a manteiga, o alho, o sal e a couve. Adicione a cenoura, o tomate e a salsinha, sem misturá-los. Acrescente os ovos e tampe a panela. Deixe em fogo baixo para cozinhar. Desligue o fogo assim que o queijo dourar e acrescente o queijo parmesão. Tampe a panela para derreter o queijo. Corte as fatias e sirva em seguida.



OVOS ESTRELADOS

Ingredientes

1 ovo
Manteiga o suficiente
Sal a gosto

Modo de preparo

Leve uma frigideira ao fogo com a manteiga. Quebre o ovo em uma tigela, coloque-o na frigideira e polvilhe sal sobre a gema. Com uma colher, regue o ovo com a manteiga quente. Retire com uma escumadeira e sirva quente.

OMELETE COM ERVAS

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga
4 ovos batidos
Sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de sopa de ervas picadas (salsa, cebolinha, manjericão)

Modo de preparo

Em uma frigideira aqueça 1 colher de sopa de manteiga e reserve. Em um recipiente misture os ovos, as ervas e tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque a metade da mistura dos ovos na frigideira, frite a omelete até dourar. Faça o mesmo com a mistura restante e sirva em seguida.

OVOS MEXIDOS PRÁTICOS

Ingredientes

4 ovos
1 colher de sopa de manteiga
100 ml de leite
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira com a manteiga coloque os ovos, quebre as gemas, sem mexer e leve ao fogo baixo. Assim que a gema começar a ficar cozida, acrescente o leite e mexa para misturá-lo com a manteiga. Não frite demais, pois o mexido deve ficar cremoso.

OMELETE SIMPLES

Ingredientes

4 ovos
Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
Óleo a gosto



Modo de preparo

Bata os ovos até espumarem. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino e a salsa. Leve uma frigideira ao fogo com óleo e deixe esquentar, coloque os ovos e deixe fritar em fogo brando. Levante as bordas com o auxílio de uma espátula vire-o até dourar. Transfira para uma travessa e sirva quente.

OMELETE RECHEADA ESPECIAL

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo
3 cebolas picadas
4 tomates sem pele cortados em cubos
3 pimentões vermelhos picados
6 ovos (claras e gemas separadas)
6 colheres de sopa de água quente
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 1/2 colher de sopa de manteiga
Ricota para enfeitar

Modo de preparo

Em uma frigideira aqueça o óleo, frite as cebolas, os tomates, os pimentões e reserve. Em uma tigela bata as claras em neve e reserve. Em outra tigela bata as gemas até engrossarem e fiquem esbranquiçadas. Adicione a água quente, o sal, a pimenta-do-reino batendo sempre e misture as gemas com as claras batidas. Em uma frigideira derreta a manteiga, espalhe a mistura dos ovos, tampe e cozinhe em fogo brando até dourar. Coloque a omelete em uma fôrma e leve ao forno preaquecido a 170°C por 15 minutos ou até que a superfície fique seca.. Faça um ligeiro corte no centro, recheie a omelete com a cebola, o tomate, o pimentão vermelho e dobre-a ao meio, apertando-a ligeiramente para não abrir. Coloque em um prato aquecido, enfeite com a ricota passada por uma peneira e sirva em seguida.

OMELETE DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes

1 1/2 xícara de chá de miolo de pão francês
4 ovos
3 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
1 colher de café de alho amassado
2 colheres de sopa de cebolinha picada
1 colher de chá de azeite

Modo de preparo

No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o azeite. Em uma frigideira antiaderente, coloque o azeite, leve ao fogo, despeje a omelete e frite até dourar dos dois lados. Retire do fogo e sirva em seguida.

OMELETE DE CARNE MOÍDA

Ingredientes

3 ovos
Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
1/2 xícara de chá de carne moída refogada
1/2 xícara de chá de cogumelo pequeno
1 colher de sopa de cebolinha picada
Azeite a gosto

Modo de preparo

Bata os ovos, sem deixar espumar, e reserve. Leve uma frigideira antiaderente untada com azeite ao fogo e despeje os ovos batidos. Com uma colher de pau, faça movimentos das bordas para o centro, conforme o ovo for cozinhando. Assim que a omelete começar a fritar, polvilhe com o sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada. Adicione a carne, o cogumelo e a cebolinha na metade da omelete, transfira para um prato e feche-a para formar uma meia-lua. Sirva em seguida.



OMELETE DE FRANGO

Ingredientes

1 xícara de chá de sobras de frango picadas
1 colher de sopa de cebolinha picada
3 ovos
1 colher de sopa de manteiga
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma vasilha misture as sobras de frango com a cebolinha e polvilhe o sal. Bata as claras em neve, coloque as gemas, bata novamente e tempere com sal. Em uma frigideira derreta a manteiga, coloque os ovos, deixe fritar por baixo, coloque o recheio de frango no meio e dobre as duas pontas uma sobre a outra, apertando para grudar. Deixe dourar dos dois lados e sirva em seguida.

OVOS RECHEADOS

Ingredientes

12 ovos
1/4 de xícara de chá de salsinha picada
1 colher de chá de orégano
1 xícara de chá de creme de leite
Sal a gosto
1/2 xícara de chá de cebolinha picada
Salsinhas para enfeitar
Água para cozinhar

Modo de preparo

Em uma panela com água, cozinhe os ovos. Descasque e corte-os verticalmente, separe as gemas e as reserve em um recipiente. Em outra panela amasse as gemas, coloque o creme de leite e misture. Adicione o orégano, a salsinha, a cebolinha, o sal e misture. Coloque todas as claras em um prato e recheie-as com a mistura das gemas em uma bisnaga de confeiteiro. Distribua o creme para cada clara e decore com a salsinha. Sirva em seguida.

OMELETE RECHEADA

Ingredientes

2 ovos
1 colher de sopa de leite
1 colher de sopa de óleo
1/4 de cebola picada
1/3 de tomate picado em rodela
1 1/2 colher de sopa de cebolinha
Sal a gosto



Modo de preparo

Bata os ovos com o leite, o sal e frite em uma panela com o óleo. Misture a cebola, o tomate, a cebolinha e recheie a omelete. Sirva quente.

MOQUECA DE OVOS

Ingredientes

4 ovos
4 tomates fatiados
2 cebolas fatiadas
5 dentes de alho amassados
1 colher de sobremesa de colorífico
1 colher de chá de açúcar
Óleo para refogar
Sal a gosto
1 copo de água

Modo de preparo

Em uma panela com óleo refogue a cebola e o alho. Adicione o tomate e deixe refogar até murchar. Coloque a água, o colorífico e o açúcar. Cozinhe até engrossar, mexendo de vez em quando. Assim que o molho estiver grosso, quebre cada ovo em uma vasilha e acrescente um a um. Cubra os ovos com o molho, deixe cozinhar, polvilhe com sal e sirva-os acompanhados de molho.



OMELETE SUFLÊ

Ingredientes

2 ovos (claras e gemas separadas)
3 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de manteiga
Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Modo de preparo

Passe as gemas pela peneira e bata as claras em neve. Acrescente o açúcar aos poucos, retire da batedeira e adicione as gemas, uma a uma. Aqueça a frigideira com a manteiga, deixe dourar, coloque a massa e acerte a superfície com as costas de uma colher. Assim que a parte inferior começar a dourar, abaixe o fogo e tampe a frigideira. Deixe por 4 minutos e leve ao forno preaquecido a 180°C por 2 minutos, na própria frigideira. Retire a omelete do forno, dobre-a e transfira para um prato. Polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva em seguida.

SALADA DE OVOS COM MAIONESE

Ingredientes

6 ovos cozidos
4 colheres de sopa de maionese
2 colheres de sopa de azeite
Queijo ralado a gosto
Salsinha e sal a gosto
Água para cozinhar

Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe os ovos por 15 minutos. Descasque e espere esfriar. Corte-os em pedaços, coloque o sal, acrescente a salsinha e o azeite. Misture a maionese até obter um creme pastoso. Coloque em uma travessa e polvilhe com queijo ralado. Leve à geladeira até o momento de servir.



OVOS BENEDICT

Ingredientes

4 ovos
1 copo grande de água
1 colher de sopa de vinagre branco
1 colher de café de sal
3 colheres de sopa de água
Suco de 1/2 limão
3 gemas
5 colheres de sopa de margarina
1 colher de chá de mostarda
3 colheres de sopa de creme de leite fresco
4 fatias de pão branco
4 fatias de peito de peru fatiado
Queijo ralado a gosto
Salsa picada e sal a gosto



Modo de preparo

Coloque o pão no forno para torrar. Em uma frigideira coloque 1 copo de água, o vinagre, o sal e leve ao fogo. Quando começar a borbulhar (não ferver) acrescente os ovos e deixe por 5 minutos. Em uma tigela de vidro em banho-maria coloque 3 colheres de sopa de água, o suco de 1/2 limão, as gemas, o sal e a margarina. Quando a margarina derreter, misture o creme de leite e mexa. Coloque em cima de cada fatia de pão, o peito de peru fatiado, o ovo e o molho. Por cima do molho polvilhe o queijo ralado e a salsinha picada. Sirva em seguida.

MEXIDO DE OVOS COM FAROFA

Ingredientes

1 cebola picada em cubos
1 linguiça calabresa em cubos
3 ovos
3 colheres de sopa de farofa pronta temperada
1 colher de sopa de cebolinha picada
1 fio de óleo
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Bata os ovos, acrescente o sal, a pimenta-do-reino, a cebolinha e reserve. Em uma frigideira com óleo coloque a linguiça e frite sem deixar dourar. Adicione a cebola e mexa até dourar. Retire a linguiça e a cebola da frigideira e reserve. Na mesma frigideira coloque os ovos batidos e mexa até cozinhar. Acrescente a linguiça, a cebola e mexa. Polvilhe com a farofa pronta e misture levemente. Sirva em seguida.

OMELETE DE LEGUMES

Ingredientes

8 ovos
1 cebola
3 dentes de alho picados
1 tomate sem pele
Legumes variados de sua preferência
1/2 pimentão verde cortado em cubos
1/2 pimentão vermelho cortado em cubos
1/2 pimentão amarelo cortado em cubos
3 colheres de sopa de azeite
Sal e orégano a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira antiaderente aqueça o azeite, doure a cebola e os dentes de alho. Adicione o tomate, os pimentões e os legumes picados. Mexa e misture os legumes. Tempere com o sal e o orégano, tampe a frigideira e deixe que os legumes cozinhem no seu próprio molho por aproximadamente 10 minutos, em fogo brando. Bata as claras em neve e acrescente as gemas. Misture e bata na batedeira até obter uma mistura homogênea. Aumente o fogo para o máximo, acrescente os ovos batidos e mexa. Abaixar o fogo, espere os ovos secarem e desligue. Dobre a omelete ao meio e sirva em seguida.



FRITADA DE OVOS

Ingredientes

1 cenoura
1 batata
1/2 chuchu
2 ovos
1/2 cebola picada
1 salsicha cortada em rodela
Orégano e sal a gosto
Água para cozinhar

Modo de preparo

Corte os legumes em cubos e cozinhe-os em uma panela com água e sal. Bata as claras em neve, adicione as gemas e misture. Acrescente os legumes cozidos, a cebola, a salsicha, o orégano e o sal. Leve ao fogo uma frigideira com óleo e despeje a mistura, assim que estiver firme e dourada vire-a. Transfira a fritada para um prato e sirva.

OMELETE DE BATATA

Ingredientes

1 xícara de chá de batata cozida e amassada
3 ovos (claras e gemas separadas)
3 colheres de sopa de leite
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher de chá de cebola ralada
2 colheres de chá de salsinha picada

Modo de preparo

Em um recipiente misture a batata, as gemas e o leite até obter uma mistura homogênea.

Tempere com o sal, a pimenta-do-reino, a cebola e a salsinha. À parte, bata as claras em neve e misture com a batata. Transfira para um refratário untado e leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Sirva em seguida.



OMELETE AO FORNO

Ingredientes

1 colher de sopa de margarina
6 ovos (claras e gemas separadas)
4 aspargos aferventados e picados
150 g de presunto cortado em cubos
1 xícara de chá de parmesão ralado
1 xícara de chá de tomates cereja inteiros

Modo de preparo

Unte um refratário com margarina e reserve. Preaqueça o forno em temperatura média. Na batedeira, bata as claras em neve e adicione as gemas uma a uma. Acrescente os aspargos, o presunto, metade do queijo ralado e misture delicadamente. Coloque no refratário untado, adicione os tomates, distribuindo-os bem em toda a omelete, polvilhe o queijo restante e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até que a superfície esteja dourada. Sirva em seguida.

OVO FRITO NO NINHO

Ingredientes

1 ovo
1 fatia de pão de fôrma
Margarina a gosto
Sal e orégano a gosto

Modo de preparo

Em uma fatia de pão de fôrma, passe a margarina, coloque o pão em uma frigideira antiaderente e doure-o dos dois lados. Retire o pão da frigideira e, com um copo, retire parte do miolo do pão. Coloque novamente na frigideira, acrescente a margarina, coloque o ovo no meio do pão, tempere com sal, e deixe fritar. Salpique com orégano e sirva em seguida.



FRITADA COM CEBOLA E QUEIJO

Ingredientes

300 g de cebola roxa
2 colheres de sopa de leite
Manteiga a gosto
80 g de toucinho defumado cortado em tiras
Vinho branco seco
150 g de queijo provolone cortado em cubos
2 colheres de sopa de queijo ralado
2 colheres de sopa de azeite de oliva
8 ovos
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Descasque as cebolas, corte-as em gomos e refogue em uma panela com o azeite de oliva. Adicione sal, pimenta-do-reino, um pouco de vinho e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando e deixe esfriar. Em uma tigela, bata os ovos com 1 pitada de sal e 1 pitada de pimenta-do-reino. Junte o queijo ralado, o leite, o toucinho, o provolone, a cebola refogada e mexa bem. Unte uma frigideira antiaderente com manteiga e aqueça, despeje a mistura preparada, cubra e deixe cozinhar. Vire a fritada e cozinhe por 3 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.

OMELETE DE ATUM

Ingredientes

4 ovos
1 cebola pequena picada
1 lata de atum sem óleo
1 tomate picado
Azeitonas sem sementes picada
100 g de muçarela picadas a gosto
1 colher de sopa de queijo ralado
Orégano e sal a gosto

Modo de preparo

Em um refratário bata os ovos, acrescente a cebola, o tomate, as azeitonas, o atum, a muçarela, o queijo ralado, o orégano, e o sal. Coloque em uma assadeira antiaderente e leve ao forno preaquecido a 180°C até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

OVOS COM PIRÃO

Ingredientes

Escaldado

2 xícaras de chá de água
1 tomate cortado em fatias
1 pimentão cortado em rodela
1 cebola cortada em rodela
2 colheres de sopa de azeite
4 ramos de coentro
Sal e pimenta-do-reino a gosto
4 ovos

Pirão

1/4 de xícara de chá de farinha de mandioca

Modo de preparo

Coloque em uma panela com água, o tomate, o pimentão, a cebola, o azeite, o coentro, o sal e a pimenta-do-reino. Leve ao fogo alto até o ponto de fervura. Abaixar o fogo e cozinhe por 5 minutos, com a panela tampada. Coloque os ovos, tampe a panela novamente e cozinhe por 3 minutos. Retire da panela os ovos, os legumes e o coentro e reserve em uma travessa. Acrescente à panela a farinha de mandioca e misture. Leve ao fogo brando, sempre mexendo, até engrossar e cozinhar, sempre mexendo. Sirva os ovos escaldados com o pirão.



FRITADA ESPECIAL

Ingredientes

2 cebolas picadas
4 tomates sem pele e sem semente picados
10 azeitonas verdes sem caroço em rodela
1 pacote de queijo tipo parmesão ralado
8 colheres de sopa de farinha de trigo
4 ovos batidos
4 colheres de sopa de salsa picada
1/2 xícara de chá de óleo
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de glutamato monossódico

Modo de preparo

Em uma tigela coloque a cebola, o tomate, as azeitonas, o queijo ralado, a farinha de trigo e misture. Adicione os ovos, a salsa, o óleo e o fermento em pó. Tempere com o sal e o glutamato monossódico. Transfira a mistura para um refratário untado e enfarinhado e leve ao forno médio preaquecido a 180°C por 35 minutos. Sirva em seguida.

OVO FRITO COM TOMATE

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite extravirgem
4 tomates picados
4 ovos
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira aqueça o azeite. Acrescente o tomate e refogue até que a água comece a evaporar, aproximadamente 5 minutos. Quebre os ovos sobre o tomate, deixando a gema inteira. Frite os ovos, tempere-os com sal e pimenta-do-reino. Sirva em seguida.



OVOS DE CODORNA INDIANOS

Ingredientes

2 colheres de sopa de iogurte natural
1 colher de sopa de hortelã picada
1/2 colher de sobremesa de coco ralado
Cardamomo, cominho, páprica picante e sal a gosto
100 g de carne moída
4 ovos de codorna cozido e sem casca
Óleo de soja para fritar

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o iogurte, a hortelã, o coco ralado, misture até obter um molho e reserve. Em outra panela, coloque os temperos na carne, misture e deixe descansar por 20 minutos. Adicione os ovos, frite no óleo e deixe escorrer em papel absorvente. Sirva em seguida com o molho reservado.

OVOS MEXIDOS COM ESCAROLA

Ingredientes

1 maço de escarola
4 ovos batidos
2 colher de sopa de azeite de oliva
1/2 colher de café de sal
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma panela refogue por 2 minutos a escarola com 1/2 colher de sopa de azeite de oliva e adicione o sal. Escorra a água da escarola, misture com os ovos e tempere com a pimenta-do-reino. Em uma frigideira aqueça o azeite de oliva restante, coloque a escarola com os ovos e mexa até o cozimento completo dos ovos. Sirva quente.



OMELETE DE CARNE-SECA

Ingredientes

200 g de charque bovino
4 batatas
3 ovos batidos
1 cebola
Sal, salsinha e azeite a gosto

Modo de preparo

Deixe o charque de molho por um dia. Corte-o e coloque para cozinhar por 40 minutos em uma panela de pressão. Desfie e reserve. Em uma frigideira aqueça o azeite e frite as batatas. Retire o excesso do azeite, coloque a cebola com as batatas e deixe refogar. Tempere com a salsa e o sal e coloque a carne de charque desfiada. Acrescente os ovos e deixe dourar em fogo brando. Vire, deixe dourar a parte de cima e sirva em seguida.

ASSADO DE OVOS

Ingredientes

3 colheres de sopa de margarina sem sal
1/2 cebola pequena ralada
3 colheres de sopa de farinha de trigo
1 1/2 xícara de chá de leite
2 sachês de caldo de carne
1/2 colher de chá de sal
5 fatias de presunto
5 fatias de muçarela
8 ovos cozidos e cortados em rodelas
1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Em uma panela derreta a margarina, coloque a cebola e refogue por 4 minutos. Adicione a farinha de trigo previamente dissolvida no leite, o sachê de caldo de carne, o sal e cozinhe por 2 minutos. Em um refratário coloque metade do molho, o presunto, a muçarela, os ovos e o molho restante. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno preaquecido a 180°C por 25 minutos. Sirva em seguida.

OMELETE RECHEADO

Ingredientes

3 ovos
1 colher de queijo parmesão ralado
Sal a gosto
Margarina para fritar

Recheio

1 colher de sobremesa de requeijão cremoso
2 fatias de muçarela picada
2 fatias de presunto picado

Modo de preparo

Em uma tigela, bata os ovos, o sal, o queijo ralado e reserve. Aqueça uma frigideira com margarina, coloque a omelete, diminua o fogo e tampe. Deixe fritar até a parte de cima secar e a omelete soltar da frigideira. Vire a omelete, passe o requeijão cremoso sobre a omelete e acrescente o recheio. Dobre a omelete, deixe dourar e vire-a. Sirva em seguida.

OVO MEXIDO AO PESTO

Ingredientes

1 colher de sopa de óleo
1 ovo batido
30 g de queijo cheddar ralado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1/2 colher de chá de pesto

Modo de preparo

Em uma frigideira aqueça o óleo em fogo médio. Em uma vasilha misture o ovo com o queijo cheddar, o sal e a pimenta-do-reino. Coloque o ovo na frigideira, mexa-o por 5 minutos e tire-o do fogo e misture o pesto. Sirva em seguida.



OMELETE DE FORNO SEM ÓLEO

Ingredientes

4 ovos batidos
1 tomate picado em cubos e sem semente
1/2 cebola picada
100 g de presunto picado
Manjericão e sal a gosto
Parmesão ralado a gosto

Modo de preparo

Em uma fôrma antiaderente coloque os ovos, a cebola, o tomate, o presunto, o sal e o manjericão. Mexa bem e salpique o queijo parmesão ralado. Leve ao forno preaquecido em temperatura média até dourar.

OMELETE DE ALHO-PORÓ

Ingredientes

1 alho-poró cortado em rodela
3 colheres de sopa de azeite de oliva
5 ovos
1/2 xícara de chá de salsinha picada
1 xícara de chá de queijo cottage
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira aqueça 2 colheres de sopa de azeite de oliva e refogue o alho-poró por 2 minutos, retire e reserve. Em uma tigela bata os ovos por 2 minutos, misture a salsinha e o sal. Na mesma frigideira aqueça o azeite de oliva restante, leve ao fogo e despeje os ovos batidos. Abaixar o fogo, tampe a frigideira e deixe por 5 minutos, ou até dourar as bordas. Vire a omelete e deixe fritar por mais 5 minutos. Adicione o alho-poró e o queijo cottage, distribuindo sobre a metade da omelete. Dobre a outra metade por cima e deixe fritar por 2 minutos. Sirva em seguida.



OMELETE ENROLADO

Ingredientes

4 ovos
1 tablete de caldo de legumes
1/2 xícara de chá de leite
1 colher de sopa de farinha de trigo
4 fatias de presunto
1 cenoura pequena ralada
2 colheres de sopa de maionese
Salsa picada para salpicar
1 colher de sopa de margarina

Modo de preparo

No liquidificador bata os ovos, o caldo de legumes, o leite e a farinha de trigo. Em uma frigideira antiaderente, derreta a margarina e coloque a mistura batida. Tampe a frigideira e deixe em fogo baixo até dourar. Coloque sobre a omelete as fatias de presunto e a cenoura misturada com a maionese. Salpique com a salsa e enrole como panqueca. Corte em fatias e sirva em seguida.

OVOS DE CODORNA A ESCABECHE

Ingredientes

24 ovos de codorna
3 cebolas cortadas em rodela
4 dentes de alho picados
3 colheres de sopa de colorau
2 folhas de louro
1/2 l de azeite
1/4 de l de vinagre de vinho branco
1/4 de l de água

Modo de preparo

Em uma panela com água cozinhe os ovos, descasque-os e reserve. Em uma panela coloque todos os outros ingredientes e leve ao fogo médio até que a cebola esteja cozida. Em uma tigela coloque os ovos e regue com o escabeche. Espere esfriar e sirva em seguida.

OMELETE SUFLÊ À MODA

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga
2 xícaras de chá de cogumelos frescos fatiados
1 colher de sopa de cebolinha fatiada
Sal a gosto
Omelete
2 colheres de sopa de manteiga
4 ovos (claras e gemas separadas)
2 colheres de sopa de creme de leite
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela derreta a manteiga, refogue os cogumelos, acrescente a cebolinha, o sal e reserve. Bata as claras, acrescente as gemas, o creme de leite e o sal e continue batendo até obter uma massa consistente. Em uma frigideira aqueça a manteiga e frite a omelete tampada para a base ficar dourada e o interior cremoso. No centro, coloque o refogado de cogumelos e dobre a omelete. Sirva em seguida.

OVOS NO MOLHO DE ERVILHAS

Ingredientes

4 ovos
3 fatias de bacon
1 cebola cortada em fatias
1 dente de alho picado
1 xícara de chá de extrato de tomate
1 lata de ervilha
1/2 xícara de chá de água
Sal, pimenta-do-reino e salsinha picada a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira, frite o bacon até ficar crocante e reserve. Na mesma frigideira refogue a cebola e o alho. Adicione o extrato de tomate, as ervilhas, a água e deixe ferver por 5 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Quebre os ovos, coloque-os sobre o molho de ervilhas e deixe tampado por 1 minuto. Salpique com a salsa picada, o bacon frito, polvilhe sobre os ovos e sirva em seguida.

Doces

OVOS NEVADOS

Ingredientes

1 1/2 l de leite
9 colheres de sopa de açúcar
9 ovos (gemas e claras separadas)
9 gotas de essência de baunilha
1 lata de leite condensado
2 colheres de sopa de amido de milho

Modo de preparo

Bata as claras em neve até obter picos firmes. Acrescente, uma a uma, 6 colheres de sopa de açúcar, continue batendo até obter um suspiro. Coloque o leite para ferver, abaixe o fogo e cozinhe as claras em neve, colocadas em colheradas. Deixe por aproximadamente 20 segundos de cada lado, vire com cuidado para não quebrar. Após o cozimento retire com uma escumadeira, coloque em uma tigela e reserve. Misture as gemas, o leite condensado, o leite frio, o amido de milho peneirado e a essência de baunilha, até obter um creme. Acrescente o leite do cozimento e leve ao fogo para engrossar, mexendo sempre, sem deixar ferver. Retire do fogo e continue mexendo até esfriar. Coloque sobre as nuvens de suspiro cozidas e leve à geladeira até o momento de servir.

GEMADA

Ingredientes

1 ovo(clara e gema separadas)
1 colher de sopa de açúcar
Chocolate em pó a gosto
Leite fervente o suficiente

Modo de preparo

Coloque a gema em uma xícara, adicione o açúcar, misture e bata até que a gemada fique clara. Acrescente o leite aos poucos e bata para não cozinhar.

CREME DE OVOS

Ingredientes

6 ovos
2 l de leite
1 xícara de chá de açúcar
4 colheres de sopa de amido de milho
1 colher de café de baunilha
1 pitada de sal
Canela em pó a gosto

Modo de preparo

Bata as claras em neve no ponto de suspiro. Acrescente 1 colher de amido de milho e continue batendo até que se misture às claras. Aqueça 1 l de leite com o açúcar, o sal e a baunilha. Assim que o leite estiver bem quente, antes de ferver, cozinhe porções de clara, dos dois lados virando-as com uma escumadeira. Retire-as do leite e coloque sobre um escurridor para deixá-las sem leite. Quando o leite secar, complete com o restante do leite e tempere novamente com o sal, a baunilha e o açúcar. Dilua o amido de milho no leite e acrescente, aos poucos, sempre mexendo, ao leite até que se forme um creme de consistência média. Bata as gemas sem pele e misture ao creme, mexendo sem parar. Coloque em um refratário as bolas de clara, despeje o creme sobre elas e salpique a canela em pó. Sirva em seguida.

SUSPIRO CASEIRO

Ingredientes

5 ovos (só a clara)
4 xícaras de chá de açúcar
Casca de 1 limão ralada

Modo de preparo

Bata as claras em neve na batedeira até ficarem consistentes. Adicione o açúcar, aos poucos, transfira a mistura batida para uma travessa de vidro e coloque a casca de limão. Leve ao forno preaquecido a 100°C por aproximadamente 15 minutos. Sirva em seguida.



OVOS MOLES COM COCO

Ingredientes

1 lata de leite condensado
12 gemas
200 g de coco ralado
200 ml de leite de coco

Calda

3 xícaras de chá de açúcar
4 xícaras de chá de água
Canela-da-china em pó a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela misture o leite condensado, as gemas e reserve. Coloque o coco de molho no leite de coco e reserve.

Calda

Em uma panela misture a água o açúcar e a canela e leve ao fogo até obter consistência de mel. Abaixar o fogo e coloque as misturas de coco e leite condensado. Mexa por 3 minutos, retire do fogo e coloque em uma vasilha.

OVOS MOLES DE AVEIRO

Ingredientes

12 gemas
500 g de açúcar
100 g de arroz

Modo de preparo

Em uma panela misture o açúcar e a água até obter uma calda firme. Cozinhe o arroz, passe-o por uma peneira e adicione à calda obtida. Leve ao fogo, mexendo até que apareça o fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar, coloque as gemas uma a uma e misture. Leve novamente ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Retire, deixe esfriar e sirva em uma tigela.



GEMADA DE CONHAQUE

Ingredientes

2 gemas
3 colheres de sopa de açúcar
1 xícara de café de conhaque
Noz-moscada ralada a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela bata as gemas e o açúcar até esbranquiçar. Aqueça em uma panela o conhaque, sem deixar ferver. Adicione o conhaque quente aos poucos e mexendo a gemada, para não cozinhar a mistura da gema. Polvilhe com noz moscada e sirva quente.

OMELETE SUFLÊ COM MORANGOS

Ingredientes

3 gemas
3 colheres de chá de açúcar
3 claras
1 colher de sopa de manteiga
150 g de morangos picados
1 colher de sopa de açúcar
4 bolas de sorvete de creme

Modo de preparo

Bata as gemas com o açúcar até obter um creme claro e espesso. Bata as claras em neve e misture às gemas batidas, sem desmanchar as claras. Em uma frigideira antiaderente derreta a manteiga. Adicione os ovos batidos e deixe fritar até que a parte de baixo fique dourada. Leve ao forno preaquecido a 200°C para dourar a parte superior. Acrescente 50 g de morangos o açúcar e leve ao fogo até obter uma calda rala e reserve. Misture 2 bolas do sorvete com os morangos restantes, coloque no centro da omelete e junte as bordas, formando uma meia-lua. Transfira para um prato com 2 bolas de sorvete e espalhe a calda. Sirva imediatamente, antes que o sorvete derreta.



OMELETE DE MORANGO

Ingredientes

Recheio

6 xícaras de chá de morango cortados
2 colheres de sopa de rum
1 colher de sopa de casca de laranja ralada
3/4 de xícara de chá de açúcar

Omelete

6 ovos
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de fermento em pó
Manteiga para pincelar

Para polvilhar

2 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro

Modo de preparo

Recheio

Coloque 2 xícaras de chá de morangos em uma tigela com o rum, a casca de laranja e o açúcar e reserve. Em uma panela coloque os morangos e o açúcar restantes e leve ao fogo, mexendo às vezes, até ferver. Cozinhe por 5 minutos, retire do fogo e passe por uma peneira para obter um purê. Deixe esfriar.

Omelete

Bata os ovos com o açúcar na batedeira até obter uma mistura cremosa. Acrescente o fermento em pó e bata até misturar. Unte uma frigideira com manteiga e leve ao fogo baixo até aquecer. Adicione 1/4 da mistura de ovos, tampe e deixe por 6 minutos ou até dourar a parte inferior. Coloque por cima 1/4 dos morangos cortados reservados e dobre a omelete ao meio. Transfira para um prato e reserve. Repita a operação com o restante dos ovos e dos morangos.

- Dica: No momento de servir, distribua o purê de morango em pratos individuais e arrume por cima a omelete. Polvilhe com o açúcar de confeiteiro e sirva a seguir.



DOCE DE OVOS

Ingredientes

150 g de açúcar
150 ml de água
6 gemas
Casca de 1 limão

Modo de preparo

Leve ao fogo uma panela com água, o açúcar e a casca de limão até obter uma calda. Bata as gemas e adicione-as à calda aos poucos. Leve novamente ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Sirva em seguida.

QUINDIM

Ingredientes

30 gemas peneiradas
200 g de leite de coco
250 g de coco ralado fresco
500 g de açúcar refinado
1 colher de sopa de suco de limão
1 pitada de sal
Manteiga para untar
Açúcar para polvilhar
50 g de manteiga derretida

Modo de preparo

Em uma tigela misture as gemas, o leite de coco, o açúcar, o coco, a manteiga derretida, o suco de limão e o sal. Coloque em forminhas individuais untadas com manteiga e polvilhe com açúcar. Asse em banho-maria a 220°C por aproximadamente 1 hora, desenforme e sirva ainda morno.



FIOS DE OVOS

Ingredientes

- 2 ovos (claras e gemas separadas)
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 1 1/2 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

Modo de preparo

Bata as gemas, passe por uma peneira fina e reserve. Em uma panela coloque o açúcar, a água e leve ao fogo até obter uma calda rala. Acrescente a essência de baunilha, o vinagre e deixe ferver, coloque as misturas dos ovos em uma bisnaga em movimento circulares e acrescente na calda. Cozinhe-os por 1 minuto e retire com um garfo, transferindo para uma peneira. Borrife com um pouco de água fria para interromper o cozimento.

- Dica: Se a calda engrossar muito vá acrescentando água fria.

AMBROSIA FÁCIL

Ingredientes

- 1 l de leite
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 6 ovos batidos
- 1 canela em pau
- 4 cravos-da-índia
- Suco de 1 limão

Modo de preparo

Coloque em uma panela 1/2 xícara de chá de açúcar, a canela e os cravos-da-índia.

Deixe ferver até dourar o açúcar. Acrescente o leite, o suco de limão, o restante do açúcar e os ovos batidos. Mexa de vez em quando até ficar quase seca, retire do fogo e sirva em seguida.



OMELETE DOCE COM AMEIXA

Ingredientes

4 ovos
2 colheres de sopa de creme de leite sem soro
2 colheres de sopa de açúcar
1/2 xícara de chá de ameixa-preta picada
Leite condensado a gosto
Margarina para untar

Modo de preparo

Bata os ovos com o creme de leite, o açúcar e misture a ameixa-preta picada. Aqueça uma frigideira untada com margarina, coloque a omelete, tampe e deixe cozinhar no fogo brando por 6 minutos. Vire a omelete e deixe dourar, regue com o leite condensado e sirva em seguida.

OMELETE COM SORVETE

Ingredientes

1 ovo
1 colher de sopa de açúcar
Bolas de sorvete de sua preferência
1/2 xícara de chá de açúcar de confeiteiro
Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Bata ligeiramente o ovo com o açúcar e frite em uma frigideira até dourar. Retire do fogo, corte em tiras pequenas, transfira para um prato, coloque bolas de sorvete e polvilhe com o açúcar de confeiteiro e canela misturados. Sirva em seguida.



SUSPIROS COLORIDOS

Ingredientes

6 claras
2 xícaras de chá de açúcar
1 colher de chá de cremor de tártaro
Corante líquido rosa o suficiente

Modo de preparo:

Em uma panela, misture as claras e o açúcar. Leve ao fogo apenas para que as claras fiquem mornas, sem cozinhá-las. Bata a mistura em uma batedeira até obter picos firmes, adicione o cremor de tártaro e o corante. Coloque em fôrma forrada com papel-manteiga e leve ao forno preaquecido a 200°C até começarem a dourar. Desligue o forno e deixe o suspiro secar com o forno semiaberto. Sirva em seguida.

OMELETE DE DAMASCO

Ingredientes

4 ovos
1 colher de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de geleia de damasco
Açúcar de confeiteiro a gosto
1/4 xícara de chá de rum aquecido

Modo de preparo

Bata os ovos ligeiramente com um garfo e reserve. Derreta a manteiga em uma frigideira e deixe dourar. Coloque os ovos e deixe cozinhar até que a parte de baixo esteja firme. Leve ao forno para cozinhar a parte de cima. Espalhe a geleia de damasco sobre a omelete, levante com uma espátula, dobre e deixe escorregar sobre uma travessa. Salpique com o açúcar e o rum aquecido. Sirva em seguida.



Dicas para consumir OVOS com segurança



- Mantenha-os em local limpo, fresco e arejado, preferencialmente em geladeira após comprá-los.
- Ao comprar ovos, certifique-se da data de validade e que não estejam com a casca suja e partida.
- Lave com água e sabão as superfícies de trabalho, utensílios e mãos antes de manusear o produto cru.
- Lave os ovos somente na hora de utilizá-los.
- Os alimentos preparados com ovos devem ser armazenados no frigorífico para sua melhor conservação.
- O risco de ser contaminado pela salmonela é bem pequeno, mas para evitar é necessário manusear o ovo com higiene. O ovo pode não estar contaminado, mas pode se contaminar quando manuseado ou armazenado indevidamente.



EDICASE
publicações

**A MAIOR
VARIEDADE DE
SEGMENTOS DE
REVISTAS
DO BRASIL!**

**CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS
MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • E TUDO MAIS O QUE VOCÊ IMAGINAR!**

**BOM
APETITE!**