

OMELETE DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 4 ovos
- Meio molho de espinafre
- Temperos a gosto (usei cebola desidratada, salsa desidratada e sal rosa)
- Azeite para untar a frigideira

Preparo:

Primeiro retire as folhas do espinafre, lave bem e cozinhe na água com um pouquinho de sal e reserve.

Separe as claras das gemas e bata as claras em neve com uma batedeira (caso não tenha uma batedeira bata com um fuê), quando as claras estiverem com consistência de neve adicione as gemas e bata mais um pouco, acrescente o sal e bata novamente.

Unte a frigideira com azeite caso não seja antiaderente e despeje as claras em neve com as gemas batidas. Acrescente o espinafre cozido e os temperos, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo. Retire a tampa e com ajuda de uma espátula vire o omelete para cozinhar do outro lado. Aperte um pouco com a espátula para ele tomar forma.

Deixe cozinhar mais um pouco e pronto!