

OMELETE DE CLARAS COM CHOURIÇO E FETA COM ARROZ DE ERVILHAS



INGREDIENTES

- ARROZ DE ERVILHAS
- 1 CEBOLA
- 2 COLTERS DE SOPA DE AZEITE
- QB SAL
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 COPO DE ARROZ CAROLINO
- 2 COPOS DE ÁGUA QUENTE
- 50G DE ERVILHAS
- OMELETE DE CLARAS COM CHOURIÇO E FETA
- MEIA CEBOLA (CORTADA EM PEDAÇOS PEQUENOS)
- MEIO TOMATE (CORTADO EM PEDAÇOS PEQUENOS)
- 12 CLARAS
- 1 OVO
- 50G DE CHOURIÇO (CORTADO EM PEDAÇOS PEQUENOS)
- 50G DE QUEIJO FETA (CORTADO EM PEDAÇOS PEQUENOS)
- 2 FATIAS DE QUEIJO FLAMENGO (CORTADO EM PEDAÇOS PEQUENOS)
- 1 COLHER SE SOBREMESA DE SALSA
- 700 ML DE AGUA

CONFEÇÃO

1. Arroz com ervilhas

2. 1-colocar a cebola na taça e com a laminada picadora carregar no botão pulse durante 10 segundos.

3. 2. trocar a lamina picadora pela lamina de mexer e colocar o azeite juntamente com a cebola. Programar slow cook 1.

4. 3. Deitar todos os ingredientes na taça e programar, velocidade 3 , 100 graus durante 14 minutos.

5. 4. Retirar o arroz ja cozido e reservar.

6. Omelete

7. 5. colocar 700 ml de agua na taça e colocar o cesto com uma folha de papel vegetal.

8. 7. Bater o ovo com as claras e juntar todos os ingredientes num recipiente.

9. 6. colocar todos os ingredientes para fazer a omelete no cesto e programar 25 minutos, 105 graus não precisa de nenhuma lamina nem de nenhuma velocidade.

10. 7. servir a omelete com o arroz.
