

OMELETE AO VAPOR



CONFEÇÃO

1. Forrar o cesto com papel vegetal e colocar os legumes, as salsichas às rodelas e os cubinhos de queijo.
2. Colocar a cebola e a salsa na taça com a lâmina ultrablade e programar Pulse, 10 segundos.
3. Juntar os ovos, a farinha, temperar com sal e pimenta e programar Pulse 30 segundos e juntar a mistura ao cesto a cobrir os legumes, as salsichas e o queijo
4. Passar a taça apenas por água e colocar 0.7 dl de água na taça para o vapor.
5. Colocar o cesto na taça e programar P1 stream 20 minutos.
6. No fim do programa retirar a omelete do cesto e secar um pouco com papel absorvente.
7. E está pronta a servir. Poderá acompanhar com um arroz branco.

INGREDIENTES

- 8 OVOS
- 1/2 CEBOLA
- 1 RAMINHO DE SALSA
- 20 G DE FARINHA PARA BOLOS (OPCIONAL, ACHO QUE FICA MAIS FOFA E CRESCIDA COM A FARINHA)
- 100 G DE LEGUMES JARDINEIRA CONGELADOS
- 1 LATA DE 8 SALSICHAS
- 100 G DE QUEIJO AOS CUBINHOS
- SAL E PIMENTA Q.B.