

OVOS À FLORENTINA



CONFEÇÃO

1. Prepare os ingredientes.

2. Deite o óleo na cuba. Adicione a cebola e os espinafres. Após estarem cozidos, reserve.

3. Derreta a manteiga com a farinha. Misture.

4. Acrescente o leite. Mexa até engrossar.

5. Tempere. Adicione os legumes cozidos.

6. Transfira o preparado para os ramequins. Parta os ovos e coloque um em cada ramequim. Coloque o papel vegetal no fundo da cuba e os ramequins por cima. Verta 20 cl de água.

7. Tempo de cozedura: 4 minutos.

8. Polvilhe com o queijo ralado.

9. Sirva

INGREDIENTES

- 4 OVOS TAMANHO L
- 120 GR DE FOLHAS DE ESPINAGRES
- 1/2 CEBOLA PICADA
- 2 CS DE ÓLEO
- 30 CL DE LEITE FRIO
- 15 GR DE MANTEIGA
- 15 GR DE FARINHA
- SAL, PIMENTA, NOZ MOSCADA
- 2 CS PARMESÃO
- 4 TACINHAS (14 CL) + PAPEL VEGETAL COM O MESMO DIÂMETRO DA CUBA