

apostas esportes - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: apostas esportes

Telefone: 0086-10-8805 0795

E-mail: portuguesxinhuanet.com

Como preparar uma omelete clássica francesa

É estranho que **apostas esportes** inglês usemos apenas uma palavra para um prato tão diversificado como a omelete, que é usado para tudo, desde um pedaço sólido de batata e ovo espanhol até à meia-lua dourada americana que abrange um recheio generoso. A versão mais rápida e simples, no entanto, é a omelete clássica francesa, que vai do casco à prato **apostas esportes** menos de cinco minutos, e é uma habilidade que vale a pena dominar.

Preparação **1 min**

Cozinha **3 min**

Serve **1 pessoa**

2 ovos

Sal e pimenta preta

1 nó generoso de manteiga - cerca de 1 colher de sopa

Recheio da apostas esportes escolha (opcional)

1. Um comentário sobre o tamanho

As quantidades listadas são para omelettes individuais, pois, diferentemente da *tortilla española*, este é um prato que é melhor manter pequeno. Além disso, **apostas esportes** quantidades maiores, é muito fácil cozinhar demais. Observe que, se **apostas esportes** omelete for perfeitamente redonda, você precisará de uma frigideira pequena, preferencialmente uma frigideira de base pesada (eu usei uma de 23 cm de diâmetro).

2. Bata os ovos

Quebre os ovos **apostas esportes** um vaso ou tigela, tempere generosamente, depois bata até combinar; se bater demais, introduzirá ar no mistura, o que não é o objetivo aqui (ao contrário da omelete soufflé no passo 8). Se estiver particularmente com fome, adicione um terceiro ovo, mas tenha **apostas esportes** mente que **apostas esportes** omelete então levará um pouco mais de tempo para cozinhar.

3. Recheiar ou não recheiar?

Dispõe qualquer recheio perto da fogueira. Eu costumo comer omelettes **apostas esportes** branco, mas eles são um bom veículo para a maioria dos restos cozidos, assim como queijo ralado, ervas picadas, presunto desfiado, tomates picados, espinafre cozido ou congelado descongelado, etc.

Evite algo muito úmido, no entanto, então esforceça a água da espinafre, retire as sementes dos tomates e assim por diante.

4. Untar a frigideira com manteiga derretida

Quando estiver pronto para cozinhar, coloque uma frigideira pequena **apostas esportes** um fogo médio-alto, adicione a manteiga e circule-a **apostas esportes** torno da frigideira para untar a base inteira. Uma vez que a manteiga derreta, ela começará a formar espuma. Espere que a espuma diminua um pouco, então coloque os ovos, que devem sisilar quando baterem na frigideira.

5. Cozinhar os ovos

Agite a frigideira para distribuir os ovos uniformemente no fundo, deixe cozinhar sem perturbação por 20 segundos, até que os ovos comecem a ferver. Neste ponto, adicione qualquer recheio da **apostas esportes** escolha, lembrando que este será um omelete clássico enrolado, então não há necessidade de confiná-lo a um lado.

6. Trazer as bordas cozidas para o centro

Os ovos devem estar cozinhando ao redor do borda da frigideira neste ponto. Usando uma espátula ou forquilha, traga as bordas cozinhadas da mistura de ovos para o centro enquanto agita a frigideira para redistribuir a mistura de ovos líquidos para as bordas.

A omelete está cozinhada quando ainda está um pouco corrente no centro, embora você possa, claro, cozinhar completamente, se preferir.

7. Enrolar, dar forma e servir

retire a frigideira do fogo e dobre as duas bordas para o centro. Agite a frigideira para que eles rolem juntos, então incline a frigideira e a virar **apostas esportes** omelete **apostas esportes** um prato quente.

Não se preocupe se **apostas esportes** omelete não estiver perfeitamente modelada - você pode sempre arrumá-la antes de servir, se gostar. Tempere e coma imediatamente, enquanto ainda é deliciosamente corrente.

8. Ou, para uma alternativa mais leve ...

Para uma variante mais sofisticada, você pode preferir uma omelete soufflé, para a qual costumo usar três ovos, não apenas porque é maior, mais impressionante ela parece.

9. ... tente uma omelete soufflé

Bata os ovos até ficarem espumosos. Coloque uma frigideira levemente untada **apostas esportes** um fogo médio e continue batendo os ovos até que estejam espessos e quase como uma mousse.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: apostas esportes

Palavras-chave: **apostas esportes** - **symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-21