

sportgalera - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: sportgalera

Não tenho vergonha de admitir que sou um grande fã do ovo escocês: como pastéis, samosas e burritos, é o acompanhante de viagem perfeito, manuseável e completamente autocontido (se não contarmos a obrigação splodge de mostarda). Embora tradicionalmente feito com salsicha de linguiça de porco, é um formato surpreendentemente versátil. Esta versão imita o sabor do original - apenas sem o porco.

Preparo **30 min**

Resfriar **20 min+**

Cozinhar **5 min**

Serve **4**

6 ovos médios

2 colheres de sopa de ervas mistas picadas (por exemplo, sálvia, cebolinha, tomilho)

Uma pitada de noz moscada sportgalera pó

½ colher de chá de pó de mostarda inglesa

300g de haggis vegetariano

25g de aveia grossa ou oatmeal grosso

50g de farinha

Um splash de leite

100g de migalhas de pão secas

Óleo neutro, para fritura profunda

1 Cozinhar os ovos

Comece cozinhando os ovos, o que você pode fazer até dois dias antes e, **sportgalera** seguida, refrigere até estar pronto para usar.

Coloque quatro dos ovos **sportgalera** uma panela grande o suficiente para caber neles, cubra com água fria e leve a ferver. Encha o lavatório ou um grande tigela com água fria.

2 Esvaziar e resfriar os ovos

Diminua o calor e cozinhe por quatro minutos para branco firme e ovo mole, cinco minutos para branco firme e ovo parcialmente definido (minha preferência), ou sete minutos se gosta dos ovos cozidos, o que pode ser útil se estiver comendo neles na estrada. Escorra os ovos e mergulhe-os na água fria para esfriar completamente.

3 Preparar as condimentações

Reúna as ervas picadas, descartando quaisquer hastes madeiradas da sálvia ou tomilho.

Eu costumo ficar com os condimentos clássicos de salsicha de linguiça aqui, o que, no meu livro, significa sálvia e tomilho, mais noz moscada e pó de mostarda **sportgalera** pó, mas sinta-se à vontade para brincar com diferentes opções, ou apenas confiar na seasoning no haggis vegetariano **sportgalera** si, se preferir.

4 Um comentário sobre o haggis

Embora você possa ter usado recheio de salsicha sem carne como cobertura, prefiro o sabor e a textura do haggis vegetariano, que está facilmente disponível **sportgalera** supermercados durante todo o ano e pode ser comprado on-line, mesmo internacionalmente.

(Nota: se você estiver experimentando, receitas abundam on-line para ovos escoceses sem carne envolvidos **sportgalera** batata especiada, grão-de-bico, tofu, nozes e mesmo queijo.)

5 Preparar a caixinha ...

Corte o haggis ao meio e desmonte 300g dele **sportgalera** um tigela. Misture as ervas, especiarias e aveia grossa; prefiro a textura grossa e áspera da aveia grossa aqui (lojas de alimentos naturais geralmente a cabo), mas você pode usar a aveia rolada mais amplamente disponível, se isso lhe convier melhor. Bata um dos ovos restantes e misture isso também na mistura.

6 ... e a cobertura

Coloque a farinha **sportgalera** uma tigela rasga, coloque o ovo restante, batido com um splash de leite, **sportgalera** uma segunda tigela e as migalhas de pão **sportgalera** uma terceira tigela. Role os ovos cozidos **sportgalera** uma superfície dura para parti-los, então retire cuidadosamente a casca.

7 Recobrir os ovos com a caixinha e resfriar

Role cada ovo na tigela de farinha, então pegue cerca de um quarto da mistura de caixinha, coloque-o na palma de uma mão e aplaneie-o ligeiramente.

Coloque o ovo no centro e use a outra mão para envolver a caixinha **sportgalera** torno dele, até que o ovo esteja completamente envolvido. Repita com os outros ovos e a caixinha. Se tiver tempo, coloque-os no frigorífico por 20 minutos (ou mais) para endurecer.

8 Recobrir os ovos

Quando estiver pronto para cozinhar, role os ovos refrigerados na farinha restante, seguido pelo ovo batido, sacuda qualquer excesso de líquido, então role-os nas migalhas de pão para cobertura. Se tiver mais ovo batido e migalhas de pão, repita as últimas duas camadas para uma cobertura adicional crocante.

9 Fritura profunda dos ovos

Encha uma frigideira funda não mais de um terço com óleo, então aquecê-lo a 170C (ou use uma frigideira de óleo profundo). Uma vez que o óleo atinja a temperatura, mergulhe suavemente os ovos e cozinhe por cerca de cinco minutos, até que estejam crocantes e dourados (avale a olho **sportgalera** vez do tempo). Escorra sobre papel de cozinha e espalhe levemente com sal. Servir quente ou frio.

Alunos de ensino médio foram mortos **sportgalera** colapso de escola na Nigéria central

Vários estudantes do ensino médio foram mortos **sportgalera** sexta-feira, quando um edifício escolar desabou enquanto eles estavam na aula, de acordo com os serviços de emergência da Nigéria.

Imagens transmitidas na televisão nigeriana mostraram trabalhadores de resgate e ambulâncias evacuando os feridos, enquanto duzentas pessoas se reuniram e passaram por entre os escombros do colapso da escola, chamada Saint Academy, na cidade de Jos. A parte de três andares do edifício parecia ter sido cortada ao meio, com uma parte ainda de pé e a outra, incluindo o grande telhado de laminação ondulada, derrubada no chão.

Chuvas fortes atingiram Jos nos últimos dias, e mais trovoadas e chuvas estão previstas para a próxima semana.

Testemunhas oculares, amigos e parentes dos estudantes correram para o local do edifício após seu colapso inesperado na sexta-feira de manhã. Uma testemunha ocular, Hosea Donald, de 41 anos, disse que ele e outros transeuntes retiraram os corpos de oito estudantes que morreram no colapso, e que estradas danificadas estavam dificultando o acesso do local para as ambulâncias.

"Eu sei de seis pessoas que estavam na escola hoje de manhã, e só ouvi falar de duas", disse Rejoice Pamju, de 21 anos, após retornar do local do edifício derrubado.

Eugene Nyelon, um funcionário da Agência Nacional de Gerenciamento de Emergências, disse na sexta-feira à tarde que estudantes feridos e mortos haviam sido levados para três hospitais próximos. Ele se recusou a fornecer um número exato de mortos ou a dizer se professores ou outros adultos haviam ficado presos sob os escombros, dizendo que a operação de resgate ainda estava **sportgalera** andamento.

Dorcas Ison, uma trabalhadora de saúde do Hospital Estadual do Plateau, disse que 10 pessoas foram declaradas mortas no hospital e que 10 pessoas estavam sendo tratadas à noite de sexta-feira, com parentes entrando e saindo do hospital para identificar as vítimas.

A Nigéria, país mais populoso da África, tem o maior número de colapsos de edifícios do continente, reconheceu Farouk Salim, diretor-geral da agência reguladora pública do país, há um ano. Mais de 220 edifícios foram registrados como tendo desabado nas últimas quatro décadas, de acordo com o Sr. Salim, com 60% desses incidentes ocorrendo **sportgalera** Lagos, a maior cidade da Nigéria.

As figuras reais podem ser ainda maiores. Mais de 600 edifícios desabaram nos últimos 40 anos, de acordo com um relatório divulgado este mês pela Building Collapse Prevention Guild, um grupo de defesa que promove práticas de construção mais seguras na Nigéria. Até 7 de julho, 22 edifícios já haviam desabado este ano, disse a guilda.

A utilização de materiais de construção de baixa qualidade, nenhum ou pouco teste de solo durante a construção, e supervisão e manutenção laxas geralmente contribuem para os colapsos, afirmam a guilda e outros especialistas **sportgalera** construção, e essas más práticas podem ser agravadas por tempo severo.

Ismail Alfa contribuiu com a reportagem de Maiduguri, Nigéria, e Pius Adeleye de Ibadan, Nigéria.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sportgalera

Palavras-chave: **sportgalera - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-11