

site bet7k - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: site bet7k

Receita de Omelete de Alho-poró com Tomate e Banana-da-terra

Este é um receita fácil e saborosa para uma omelete de alho-poró com tomate e banana-da-terra. Comece cortando 4 banana-da-terra [site bet7k](#) metade ao comprimento, depois aquecendo 3 colheres de sopa de azeite de oliva [site bet7k](#) uma tigela para assar resistente ao fogo [site bet7k](#) fogo médio. Coloque as bananas-da-terra na tigela, com a parte cortada para baixo, e deixe-as cozinhar por cerca de 15 minutos. Nudge-os de vez [site bet7k](#) quando para evitar que eles se adiram e verifique se eles estão cozinhando por baixo, observando o seu progresso.

À medida que eles começam a amolecer e ficar corados apetitosamente, vire-os e continue cozinhando, parcialmente cobrindo a tigela com a tampa. Eles estão prontos quando você pode empalá-los facilmente com um espetinho.

Preaqueça o forno a 200C/marca de gás 6. Corte um pepino médio [site bet7k](#) fatias grossas e adicione-os à tigela. Pele e corte finamente 2 dentes de alho e enfileire-os entre os bananas-da-terra e pepinos e, [site bet7k](#) seguida, continue cozinhando.

Desmonte aproximadamente 500g de tomates e espalhe-os sobre as bananas-da-terra, juntamente com 1 colher de sopa de folhas de tomilho picadas, mais algumas hastes extras, uma generosa quantidade de sal e pimenta preta grossa, e, se você tiver, 1 colher de chá de orégão seco.

Transfira a tigela, agora sem [site bet7k](#) tampa, para o forno e assar por 35 minutos, até que tudo esteja macio e suculento.

Quebre alguns ovos grandes entre os vegetais cozidos, então volte ao forno por 3 ou 4 minutos, até que os ovos estejam apenas definidos, então sirva. *Basta para 2. Pronto [site bet7k](#) 1 hora*

Eu penso no orégão seco como o erva de pizza e não é bom para muito mais - e não é essencial aqui - mas ele funciona bem com as bananas-da-terra, tomates e azeite de oliva.

Você pode, claro, servir isso sem os ovos.

Siga Nigel no Instagram [NigelSlater](#)

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: site bet7k

Palavras-chave: [site bet7k - symphonyinn.com](#)

Data de lançamento de: 2024-10-13