

Entradas Salgados

Hash Browns com Ovo de Codorniz

10 min. Fácil Económico 3 doses

Ingredientes

3 batatas grandes
2 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de farinha
sal e pimenta a gosto
6 ovos de codorniz

Informação nutricional

Energia	205,6 kcal	10%*
Proteínas	6,4 g	13%*
Lípidos	11,0 g	16%*
Hidratos de Carbono	19,5 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Descasca as batatas e com a espiralizadora faz espirais finas (como se fossem noodles).
2. Seca bem as batatas com a ajuda de um pano, coloca num prato e leva ao microondas na temperatura máxima, durante 2 minutos. Adiciona a farinha e envolve bem.
3. Divide as batatas em 6 partes e distribui numa frigideira com o azeite quente.
4. Pressiona bem cada uma com uma espátula e tempera com sal e pimenta.
5. Vira para cozinhar do outro lado e abre um ovo por cima de cada um.
6. Deixa cozinhar mais um pouco e serve acompanhado de pão torrado e abacate.