

Pequenos-Almoços Pão

Ovos cocote

Se é para ficar em casa no fim de semana, leva os ovos ao forno e prepara um brunch delicioso a dois. O toque final? Uma caneca de Pensal com água. ???

45 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 c. de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
150 g de folhas de espinafres
200 ml de nata cremosa
sal marinho q.b.
pimenta preta q.b.
2 c. de sopa de manteiga
4 ovos inteiros
cebolinho picado q.b.
2 fatias de pão cortado em 8 retângulos

Informação nutricional

Energia	366,3 kcal	18%*
Proteínas	9,8 g	20%*
Lípidos	22,7 g	32%*
Hidratos de Carbono	29,6 g	11%*

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

Preparação

1. Numa frigideira coloca o azeite e o alho e cozinha até o alho crepitar. Adiciona os espinafres e polvilha com sal, cozinha até perderem o volume. Adiciona as natas e cozinha até levantarem a fervura, deixa cozinhar por 1min. Tempera com sal e pimenta e deixa arrefecer ligeiramente.
2. Entretanto ferve cerca de 2L de água e pré-aquece o forno a 180ºC
3. Unta 4 cocotes com manteiga e despeja os ovos no seu interior, cobre com o preparado de nata.
4. Polvilha com o queijo e coloca as cocotes num tabuleiro de forno alto, adiciona a água a ferver ao tabuleiro de forma a que chegue a meio das cocotes.

5 Tapa o tabuleiro com papel alumínio e leva ao forno por 15min.

6 Retira do forno e polvilha com pimenta preta e o cebolinho picado.

7 Serve com as fatias de pão torrado.