



Entradas

Salgados

Rolinhos de Omeleta Recheados

🕒 45 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

3 ovos
1 c. de sopa de farinha
2 c. de sopa rasa de leite
200 g de queijo mozzarella
300 g de espinafres
80 g de queijo parmesão
5 c. de sopa rasa de azeite
30 g de manteiga
1 dente de alho
250 g de tomate em conserva
1 cebola
1 talo de aipo

Informação nutricional

Energia	518,6 kcal	26%*
Proteínas	28,3 g	57%*
Lípidos	40,7 g	58%*
Hidratos de Carbono	9,5 g	4%*

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

Preparação

- 1 Prepara as omeletas; numa tigelha mistura a farinha com o leite, acrescenta os ovos batidos à parte com um pouco de sal e mexe.
- 2 Numa frigideira pequena, aquece 1/2 colher de óleo e deita uma concha pequena da preparação, inclina a frigideira em todos os sentidos para que a mistura se distribua uniformemente.
- 3 Quando tiver coalhado, retira a omeleta com uma espátula, coloca-a num prato e continua a preparar as outras omeletas da mesma forma.

- 4 Limpa e coze os espinafres numa caçarola só com a água que tenha ficado nas folhas depois de as ter lavado, salga.
- 5 Passa-as por baixo do jorro de água fria, espreme com as mãos e pica-as finamente.
- 6 Refoga-as numa frigideira com 30 g de manteiga, o dente de alho e o queijo parmesão ralado.
- 7 Retifica de sal, polvilha com pimenta recém-moída e acrescenta a mozzarella cortada em cubinhos.
- 8 Recheia as omeletas com uma colher abundante da preparação, envolve-as sobre si mesmas e coloca os rolinhos num tabuleiro refratário untado com manteiga.
- 9 Põe sobre cada rolinho uma noz de manteiga e mete o tabuleiro no forno previamente aquecido a 180°C durante 20 minutos.
- 10 Prepara o molho; numa caçarola, frita lentamente a cebola e o aipo picados no azeite e em 30 g de manteiga, acrescenta o tomate e deixa que o molho reduza em lume bastante forte.
- 11 Aromatiza com uma pitada de manjerona, retifica o sal e polvilha com pimenta moída.
- 12 Deita o molho sobre os rolinhos de omeleta e serve imediatamente.