

Receitas em vídeo | Entradas

Frittata Oriental

18 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 pacote de MAGGI Pasta Oriental Caril

4 ovos

1 c. de sopa de manteiga

2 c. de sopa coentros picados

Informação nutricional

Energia	151,8 kcal	8%*
Proteínas	5,9 g	12%*
Lípidos	10,2 g	15%*
Hidratos de Carbono	9,1 g	4%*

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

Preparação

1. Prepara a massa seguindo as instruções da embalagem. Reserva.
2. Numa taça, bate os ovos com 1 colher de sopa de coentros picados e tempera com sal e pimenta.
3. Aquece uma frigideira de 20 cm de diâmetro, derrete a manteiga e deita a massa já cozinhada. De seguida junta os ovos, tapa e cozinha em lume brando. Quando a base ficar dourada, passa a frittata cuidadosamente para um prato.
4. Devolve-a de novo à frigideira, para que cozinhe do outro lado, colocando a frigideira sobre o prato e virando-o ao contrário, como se estivesses a desenformar um bolo. Cozinha até dourar do outro lado. Polvilha com os restantes centros e serve cortada em quadrados, para petisco, ou em fatias com uma salada verde, para uma refeição leve.