



Pratos Principais Hambúrgueres

Opsies com Ovo Mexido em Cama de Espinafres e Cogumelos

🕒 30 min.

👤 Médio

🍽 Moderado

🍴 6 doses

Ingredientes

7 ovos
1 c. café sal
90 g queijo creme
1 c. sopa sementes de sésamo
30 g de azeite
180 g espinafres frescos
120 g cogumelos frescos
1 c. sopa vinagre balsâmico
2 c. de chá de manteiga

Informação nutricional

Energia	171,4 kcal	9%*
Proteínas	7,9 g	16%*
Lípidos	14,8 g	21%*
Hidratos de Carbono	1,7 g	1%*

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

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 160°.
- 2 Separe as claras das gemas de 3 ovos e bata as claras em castelo com o sal.
- 3 Bata à parte as gemas com o queijo creme.
- 4 Envolve com cuidado as claras no creme de gemas com queijo.
- 5 Forre um tabuleiro com papel vegetal e unte com uma colher de chá de manteiga.

- 6 Com uma colher, distribua cerca de 12 porções da massa pelo tabuleiro.
- 7 Espalhe as sementes de sésamo por cima deles e leve ao forno cerca de 20 minutos ou até ficarem dourados. Retire e deixe arrefecer.
- 8 Entretanto prepare o recheio. Numa frigideira, deite 15g azeite e o alho picado.
- 9 Leve a aquecer em lume médio. Adicione os espinafres bem lavados e escorridos e deixe cozinhar cerca de 3 minutos, mexendo sempre. Retire e reserve.
- 10 Na mesma frigideira deite outros 15g de azeite e leve a aquecer.
- 11 Deite na frigideira os cogumelos lavados e cortados às rodelas. Junte o vinagre balsâmico e envolva.
- 12 Deixe cozinhar cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando com uma colher de pau. Retire e reserve.
- 13 Faça os restantes 4 ovos mexidos com uma colher de chá de manteiga e reserve.
- 14 Para rechear os oopsies, distribua os espinafres em cima de 6 oopsies, por cima os cogumelos e por fim os ovos mexidos.
- 15 Coloque outro oopsie por cima de cada um destes já recheados e sirva acompanhado de salada.