

Pratos Principais Hambúrgueres

# Oopsies 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 160º.
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. Envolva 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 semetes 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 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.