

Lanches Sandwiches

Tostas de Ovos Escalfados

35 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

6 fatias de pão de forma
6 ovos
2 c. de sopa de vinagre de vinho branco
400 g de acelgas
1 dente de alho
150 g de manteiga
30 g de queijo ralado
5 dl de leite
50 g de queijo Gruyère suave
4 c. de sopa de Natas Longa Vida Original
50 g de farinha de trigo

Informação nutricional

Energia	368,7 kcal	18%*
Proteínas	10,5 g	21%*
Lípidos	29,5 g	42%*
Hidratos de Carbono	15,5 g	6%*

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

Preparação

1. Prepare um molho béchamel, derreta 50 g de manteiga num tacho, junte a farinha, mexa rapidamente e dissolva o molho com o leite.
2. Deixe que fique espesso ao lume, sem parar de mexer.
3. Junte as Natas Longa Vida Original, polvilhe com sal, pimenta branca moída, uma pitada de noz-moscada e incorpore o queijo Gruyère ralado.
4. Leve a ebulição abundante água numa caçarola, junte o vinagre e um pouco de sal e parta os ovos dentro, um a um.

5 Deixe-os escalfar durante 3 minutos, retire-os com uma escumadeira, ponha-os sobre um pano limpo estendido sobre uma superfície de trabalho e recorte-os para que a sua forma fique regular.

6 Numa frigideira, frite 40 g de manteiga, o dente de alho (esmagado), retire e incorpore as acelgas fervidas.

7 Mexa e deixe que aromatizem no condimento durante uns minutos.

8 Polvilhe com queijo ralado a gosto.

9 Unte as fatias de pão com o resto da manteiga, coloque-as num tabuleiro refractário e torre-as no forno.

10 Retire o tabuleiro do forno, e ponha sobre cada fatia um montinho de acelgas e um ovo, espalhe por cima o béchamel e volte a meter o tabuleiro no forno durante uns 10 minutos.

11 Sirva as tostas bem quentes, no mesmo recipiente de cozedura.

12 A receita mudará de sabor se, em vez do pão de forma, utilizar fatias de um bom pão caseiro, e mais ainda se for pão de nozes, de especiarias ou de queijo.