



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 Culinária Longa Vida
50 g de farinha de trigo

Informação nutricional

Energia	361,4 kcal	18%*
Proteínas	10,6 g	21%*
Lípidos	28,6 g	41%*
Hidratos de Carbono	15,7 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 Culinária Longa Vida, 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.