



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

<b>Energia</b>	368,7 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	10,5 g	21%*
<b>Lípidos</b>	29,5 g	42%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.