

Entradas Salgados

Rolinhos de Omeleta Recheados

45 min. Médio Económico 4 doses

Ingredientes

3 ovos
1 c. de sopa de farinha
2 c. de sopa rasa de leite
200 g de queijo mozzarela
300 g de espinafres
80 g de queijo parmesão
5 c. de sopa rasa de azeite
30 g de manteiga
1 dente de alho
250 g de tomate em conserva
1 cebola
1 talo de aipo

Informação nutricional

Energia	518,6 kcal	26%*
Proteínas	28,3 g	57%*
Lípidos	40,7 g	58%*
Hidratos de Carbono	9,5 g	4%*

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

Preparação

1. Prepara as omeletas; numa tijela mistura a farinha com o leite, acrescenta os ovos batidos à parte com um pouco de sal e mexe.
2. Numa frigideira pequena, aquece 1/2 colher de óleo e deita uma concha pequena da preparação, inclina a frigideira em todos os sentidos para que a mistura se distribua uniformemente.
3. Quando tiver coalhado, retira a omeleta com uma espátula, coloca-a num prato e continua a preparar as outras omeletas da mesma forma.

4 Limpa e coze os espinafres numa caçarola só com a água que tenha ficado nas folhas depois de as ter lavado, salga.

5 Passa-as por baixo do jorro de água fria, espreme com as mãos e pica-as finamente.

6 Refoga-as numa frigideira com 30 g de manteiga, o dente de alho e o queijo parmesão ralado.

7 Retifica de sal, polvilha com pimenta recém-moída e acrescenta a mozzarella cortada em cubinhos.

8 Recheia as omeletas com uma colher abundante da preparação, envolve-as sobre si mesmas e coloca os rolinhos num tabuleiro refratário untado com manteiga.

9 Põe sobre cada rolinho uma noz de manteiga e mete o tabuleiro no forno previamente aquecido a 180ºC durante 20 minutos.

10 Prepara o molho; numa caçarola, frita lentamente a cebola e o aipo picados no azeite e em 30 g de manteiga, acrescenta o tomate e deixa que o molho reduza em lume bastante forte.

11 Aromatiza com uma pitada de manjerona, retifica o sal e polvilha com pimenta moída.

12 Deita o molho sobre os rolinhos de omeleta e serve imediatamente.