

Hortifruti União na cozinha

Espinafre refogado com ovo

¼ xícara (chá) de água para aferventar o espinafre
1 maço de espinafre lavado e escorrido
1/2 cebola média picada
1 colher (chá) de alho amassado
1 colher (café) de óleo
1 colher (sopa) de água para o refogado
2 ovos
Sal a gosto



Em uma panela, ferva um quarto de xícara de água, depois coloque o espinafre e tampe. Afervente o espinafre, sem cozinhar muito, escorra-o, pique-o bem miudinho e reserve. Em uma panela pré-aquecida refogue a cebola e o alho no óleo, acrescentando o espinafre logo a seguir. Quando o espinafre estiver quente, quebre dois ovos, misture bem e refogue um pouco mais, acerte o sal, tampe a panela e sirva ainda morno.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 20 minutos