

Hortifruti União na cozinha

Omelete de Nirá com Linhaça

4 ovos
1/2 cebola média
1 maço de nirá
1 colher de linhaça dourada trirutada
Pimenta do reino e sal a gosto
1 colher de sopa de óleo de soja

Modo de Preparo

Bata os ovos com um garfo, adicione a linhaça, uma pitada de sal e a pimenta do reino. Reserve. Corte a cebola em rodela e o nirá em pedaços de 5cm. Escorra bem a água do nirá para que não desprenda muita água na frigideira. Refogue com uma colher de óleo a cebola e o nirá com o fogo alto. Mexa rapidamente o nirá e a cebola, evitando cozinhar demais para não perder a cor e o sabor. Em seguida espalhe uniformemente na frigideira e jogue por cima os ovos batidos. Ao perceber que a parte de baixo está soltando do fundo da panela e a parte de cima estiver mais durinha, vire o omelete e dê uma fritadinha.

Rendimento: 3 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

