

## Frittata de Legumes



Ingredientes: 150 grama de queijo  
8 unidade de ovos  
1 unidade de courgette  
2 unidade de dentes de alho  
1 unidade de pimento vermelho  
1 unidade de cebola  
3 colher de sopa de óleo  
0 totaste de sal & pimenta moída

### Instruções de preparação:

Comece por aquecer duas colheres de sopa de óleo numa frigideira grande. Frite, durante cerca de 10 minutos, em lume brando, a cebola cortada em rodelas finas, e o pimento, limpo de nervuras e sementes, cortado também em fatias finas. Deite o resto do óleo na frigideira. Quando estiver quente, adicione o alho esmagado e a courgette, cortada em fatias finas. Frite durante 5 minutos, mexendo sempre. Entretanto, numa taça, bata os ovos com sal e pimenta. Misture o queijo. Em seguida, deite a mistura de ovos com o queijo sobre os legumes, mexendo levemente para envolver. Certifique-se que o fundo da frigideira se encontra totalmente coberto com ovo para que não agarre. Mantenha em lume baixo até que a mistura comece a ficar frita. Geralmente, a frittata é voltada sobre um prato e feita deslizar de novo para a frigideira para fritar a parte de cima que se encontra crua. Por fim, deixe a frittata repousar na frigideira durante cinco minutos, antes de a cortar.

Sugestões Adicionais: