

# Omeleta de Claras em Neve – (Havas/Habos Tojás)

Os ovos podem ser cozinhados de várias formas divertidas e criativas e são apreciados a qualquer hora do dia, seja ao almoço, pequeno-almoço, ou servidos a um brunch preguiçoso ou domingueiro. Os ovos também constituem uma excelente fonte de proteína barata e de alta qualidade, juntamente com outros nutrientes promotores de saúde importantes para o organismo. Então, qual é a forma mais criativa de fazer um ovo? Adicionando-lhe muito queijo, fazendo ovos em forma de nuvem ou talvez um ovo em forma de neve?

O que talvez não tenha feito até agora é uma omeleta tão fofa e leve que torna realidade o sonho de todos os amantes de ovos.

O segredo está nas claras batidas em castelo. São elas que lhe vão dar muito mais volume e aquela consistência leve e insuflada como a neve.

## **Ingredientes:**

- 5 ovos
- Pitada de sal
- Manteiga q.b.
- Paprika moída picante a gosto
- Cebolinho picado (opcional)

## **Instruções:**

1. Separe as gemas e bata as claras em castelo com uma pitada de sal e reserve.
2. Misture as gemas de ovo, com a paprika picante a gosto.
3. Derreta um cubo de manteiga, numa frigideira antiaderente e espalhe as gemas de ovo mexidas por cima (2-3 minutos).

4. Acrescente as claras em castelo, cobrindo delicadamente as gemas de ovo pré-fritas e ainda humedecidas com a ajuda de uma espátula, para não retirar o ar das claras. Não mexer muito.
5. Tape a frigideira com uma tampa e deixe cozinhar em lume médio-brando durante cerca de 3-4 minutos, até a base da omeleta começar a ficar dourada.
6. Depois é só retirar a omeleta para uma travessa, cortá-la ao meio e empratar, colocando uma metade por cima da outra.
7. Sirva com tomate cherry, pimento branco fatiado, rúcula, outros.

*A iguaria ideal para um domingo de preguiça.*