

RECEITA DE OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRES E COGUMELoS

INGREDIENTES

4 ovos

150 g de cogumelos laminados

200g de espinafres

4 folhas de alface

4 a 5 colheres de molho de tomate caseiro

Cominhos, orégãos e pimenta, q.b

Sal

PREPARAÇÃO

Laminar os cogumelos e saltear numa frigideira com azeite. Logo de seguida adicionar os espinafres e quando estes estiverem prontos acrescentamos as especiarias e as 4 ou 5 colheres de sopa de molho de tomate caseiro. Misturamos tudo e enquanto apura, batemos os 4 ovos temperados com uma pitada de sal.

Adicionamos os ovos a frigideira e mexemos sem parar, até ficarmos com os ovos mexidos.

A parte preparamos as folhas de alface. Estas vão substituir o pão. Caso forem folhas bastante grandes cortamos em duas partes.

Recheamos as folhas de alface com os ovos mexidos e é só enrolar e degustar.

Podemos acompanhar com um sumo de abacaxi natural.



PORQUE ESCOLHI ESTA RECEITA?

Eu escolhi esta receita porque é muito importante para mim, foi a minha mãe que a inventou para mim. Eu não gostava de cogumelos e espinafres, quando a minha mãe ponha espinafres na sopa e os cogumelos na pizza eu detestava, e um dia eu estava a jogar no Ipad e a minha mãe disse que tinha feito um lanche muito saboroso. Eu tinha muita fome e a minha mãe disse para eu provar de olhos fechados que era um jogo e eu fiz a brincadeira e quando provei, gostei tanto do sabor e pedi mais e mais e mais...

Quando abri os olhos tinha devorado tudo e vi que eram cogumelos e espinafres. Agora já como os cogumelos e gosto dos espinafres também.

Foi por isso que escolhi esta receita para agradecer a minha mãe que faz muitas receitas diferentes para me ensinar a comer e gostar de legumes e vegetais.

Esta receita é sustentável porque leva muitos legumes e eu aproveito tudo desses legumes sem deitar nada fora. O molho de tomate é caseiro e a minha mãe compra o tomate e muitos legumes ao Sr. António do mercado do Seixal que é amigo da minha avó. Não estragamos nada e aproveitamos tudo.

Uma receita que me faz forte e saudável. Gosto muito de cozinhar com a minha mãe e a minha avó que me ensina receitas do tempo dela, muito deliciosas.

Obrigado! E espero que tenham gostado.

André Cachapa