

ALHO-FRANCÊS À BRÁS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

60 ml de azeite
1 cebola cortada em rodela meia-lua
250g da parte branca de alho francês
cortada em rodela
1 folha de louro
200g de batata palha frita
4 ovos
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 raminho de salsa picada
21 azeitonas pretas



Tempo de preparação: 15 minutos
Custo: 3.30 € | Custo por pessoa: 1.10 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f25/alho-frances-bras-33723/>

PREPARAÇÃO

1. Parta os ovos para uma tigela.
Tempere com sal e pimenta.
Bata bem com uma vara de arames.
2. Num tacho leve ao lume o azeite, a folha de louro e a cebola.
Mexe e deixe refogar um pouco.
Adicione o alho-francês.
Misture e deixe refogar sem alourar aproximadamente 5 minutos em lume médio.
3. Junte a batata.
Misture e deixe aquecer bem.
Junte os ovos, envolva e deixe cozinhar em lume médio aproximadamente 30 segundos.
Tenha atenção para não deixar passar demasiado os ovos.
4. Por fim, misture a salsa picada e retire do lume.
E está pronto a servir.
Acompanhe este prato com as azeitonas.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!