

brazilsportingbet :aviator apostaganha

E stas frittatas com salmão fumado quente e agrião-de-monte são tão boas para crianças quanto para caixas-almoço do dia seguinte. Sementes de carvi são uma ótima opção, mas opcionais se você não tiver ou se preocupar que um frasco inteiro vai ser quase todo desperdiçado (eu sempre tenho elas, porque as sementes funcionam maravilhosamente brazilsportingbet biscoitos de cheddar ou palitos de queijo, e um frasco dura por muito tempo). Você pode usar salmão fumado regular nestes, mas prefiro a textura do salmão fumado quente.

Frittatas de salmão fumado quente com agrião-de-monte e rabanetes

Tempo de preparo **10 min**

Tempo de cozimento **30 min**

Quantidade **12**

Azeite, para untar

6 ovos médios

1 colher de chá de sal marinho brazilsportingbet flocos

1 colher de chá rasa de sementes de carvi (opcional)

150g de ricota

160g de salmão fumado quente, desfiado

3 cebolinhas, finamente cortadas

Pimenta do reino

Para a salada

15ml (1 colher de sopa) de suco de limão

15ml (1 colher de sopa) de azeite de oliva extra-virgem

½ colher de chá de sal marinho brazilsportingbet flocos

80g de agrião-de-monte

200g de rabanetes, finamente cortados

Preaqueça o forno para 200°C (180°C no forno elétrico)/390°F/gás 6 e untar generosamente um ferrolho de bolo de 12 furos com azeite (ou, se duvidar das capacidades antiaderentes do seu ferrolho, encher os furos com papéis para muffins). Bata os ovos com o sal, as sementes de carvi, se usar, e 50g do ricota, então distribua a mistura igualmente entre os furos do ferrolho para muffins.

Tente essa receita e muitas outras na nova [less app Feast](#): scanneie ou clique aqui para brazilsportingbet versão de teste gratuita. [`](#)

Cobre cada frittata com algumas colheres de chá de ricota restante, então cobre isso com o salmão fumado desfiado e cebolinhas. Moer generosamente pimenta do reino por cima, então assar por 20 minutos, até que as frittatas estejam bem inchadas e douradas.

Enquanto isso, prepare um adereço misturando o suco de limão, o azeite de oliva e o sal. Uma vez que as frittatas estejam cozidas, misture o adereço à agrião-de-monte e rabanetes, e sirva a salada ao lado deles. (Se estivermos com o restante das frittatas e salada no dia seguinte, eu misturo metade do adereço com metade das folhas no primeiro dia, então misturo o restante no dia seguinte, para manter as folhas frescas.)

Author: duplexsystems.com

Subject: brazilsportingbet

Keywords: brazilsportingbet

Update: 2024/11/17 9:53:04