

HNT206 PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS CULIÁRIAS APLICADAS A NUTRIÇÃO

AVALIAÇÃO PRÁTICA DA AULA DE FICHA TÉCNICA

TAMAGOYAKI

Ingredientes

- 250 g de ovos
- 5ml de azeite extra virgem
- 7,5 g de manteiga sem sal
- 5g Sal e pimenta branca à gosto
- 32 g de cenoura cortada em cubos de 3mm X 3mm X 3mm
- 32 g aboborinha cortada em cubos de 3mm X 3mm X 3mm
- 5 g de cebolinha picada

Modo de Preparo

1. Em uma tigela bata os ovos com o sal e a pimenta;
2. Peneire os ovos em um copo de medida
3. Aqueça uma frigideira de 27cm de diâmetro em fogo médio-baixo
4. Jogue um fio de óleo e espalhe com um papel toalha para untar a frigideira
5. Quando a frigideira estiver quente jogue um pouco da mistura de ovos e salpique a mistura de vegetais e hortaliças
6. Assim que o omelete estiver cozido e ainda macio na parte de cima, enrole e mantenha-o em um canto da frigideira e cubra o resto da frigideira com mais um pouco da mistura de ovos e vegetais novamente
7. Quando a nova camada de ovos estiver cozida e macia no topo, enrole-a no rolinho que estava no canto da frigideira
8. Repita esses passos até os ovos acabarem, retire o omelete da frigideira, corte em rodela de 2cm e sirva