

TORTILHA DE PINHÕES

INGREDIENTES:

80 g de pinhões
12 Ovos
Sal e pimenta q.b.
3 colheres (sopa) de cebolinho picado
35 g de mozzarella em tirinhas
Azeite q.b.

PREPARAÇÃO:

Coloque os pinhões numa frigideira e leve-os ao lume, sem gordura, para torrarem; quando estiverem com cor dourada, retire-os e deixe-os arrefecer.

Numa tigela, bata os ovos e tempere-os com sal e pimenta. Junte-lhes o cebolinho picado, as tiras de mozzarella e os pinhões e mexa.

Leve ao lume uma frigideira com 1 colher (chá) de azeite, deixe aquecer e adicione metade da mistura de ovos. Deixe cozinhar em lume brando até solidificar em lume brando até solidificar. Depois vire a tortilha com a ajuda de um prato e deixe-a alourar do outro. Retire para um prato e reserve.

Com a restante mistura de ovos, prepare outro tortilha e sirva-as com uma salada verde.

Dica:

Pode preparar tortilhas individuais e substituir os pinhões por amêndoas ou nozes picadas. O cebolinho também pode ser substituído por salsa ou coentros.