

Ovos na cocotte (oeufs en cocotte)

Combinações possíveis

Legumes- 1 cebola picada+1 tomate picado+1 abobrinha em cubos

Brócolis- ½ brócolis cortado em floretes + 1 alho picado+ 10g de bacon ou presunto em cubinhos(opcional)

Tomate- 3 tomates maduros +1 cebola picada+3 folhas de manjeriço

cogumelos- 200g de cogumelos picados

6 colheres de creme de leite

50g de queijo ralado ou fatiada a escolha

sal, óleo para refogar, alecrim

3 ovos ou 1 ovo por pessoa

1- Em uma panela pequena coloque um pouco de óleo e refogue a cebola ou o alho, de 1 a 2 minutos em fogo baixo.

2- Em seguida acrescente os legumes escolhidos e refogue. O brócolis e a abobrinha não devem ser refogados por mais de 3 minutos senão ficaram muito moles e podem ficar amargos. Acerte o sal dos legumes e acrescente a erva de preferência.

3- Em um refratário que possa ir ao microondas, disponha o refogado de legumes espalhando com uma colher, formando uma camada.

4- Acrescente o creme por cima e disponha uma parte do queijo.

5- Quebre os ovos um a um e disponha por cima do creme. Salpique uma pitada de sal por cima dos ovos e o restante do queijo.

6- Com um garfo fure as gemas. Leve ao microondas de 2 a 3 minutos.

*Para o preparo no forno: usar um refratário que possa ir ao forno, repetir o processo de montagem, cobrir com uma folha de papel alumínio e levar ao forno de 8 a 10 minutos.