



# Omelete suflê com Queijo Emmental e risoto de açafrão

Tempo de Preparo:

🕒 00:20

Rende:

🍽️ 4 Porções

## Ingredientes

- 4 ovos
- 4 claras
- Azeite de oliva extra virgem
- 1 xícara de Queijo Emmental Tirolez ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Em outra tigela, bata os ovos até ficarem homogêneos.

Tempere com sal e pimenta, adicione o Queijo Emmental Tirolez ralado e misture. Incorpore as claras em neves aos ovos batidos em duas etapas.

Aqueça uma frigideira e coloque um fio de azeite.

Coloque a mistura de ovos e claras e espere até cozinhar e soltar do fundo da frigideira.

Leve a frigideira ao forno com o grill ligado para que a parte de cima da omelete suflê termine de cozinhar (aqui é importante usar uma frigideira com o cabo de ferro ou inox e que possa ir ao forno). Sirva imediatamente!