

# Torrada Nova Iorque! NY Toast!



Diferentemente do nosso café da manhã brasileiro, o “breakfest” americano é rico em alimentos substanciosos e é considerado a refeição mais importante do dia. Eles incluem muitos alimentos proteicos e calóricos, que fornecem energia para enfrentar o dia com mais vigor. Deu uma vontade de fazer essa “Toast French” feita com pão integral no lugar do francês. Mas nada impede de você fazer como preferir e usar outros ingredientes para rechear a sua “super torrada”. Essa eu me inspirei com uma publicação de uma amiga da Pat que é “Chef” e faz umas comidinhas pra lá de deliciosas! Olha isso...

## **Ingredientes:**

1 fatia de pão integral ou 12 grãos

1/2 abacate

1 colher de chá de Tahine

1 colher de sopa de suco de limão

1/2 xícara de ricota amassada e temperada ou queijo de cabra esfarelado

Tomates cerejas cortados ao meio

1 ovo poché (Egg Benedict)

Sal e pimenta a gosto

### **Modo de Fazer:**

Amasse o abacate ligeiramente e adicione o Tahine, limão, azeite, sal e pimenta. Reserve.

Amasse a ricota e tempere com sal, pimenta e azeite. Reserve.

Coloque a fatia de pão na torradeira ou numa chapa no fogão. Assim que estiver torrada ao seu gosto, coloque o creme de abacate, a ricota temperada ou queijo de cabra esfarelado e os tomates.

### **Ovo poché:**

Em uma panela ou frigideira funda, coloque 1/2 litro de água e leve ao fogo alto. Quando as bolhas começarem a se desprender do fundo, abaixe o fogo. Cuidadosamente, quebre o ovo dentro de uma concha ou de uma xícara. Mexa a água com uma colher formando um rodaminho e, sobre ele, despeje o ovo. Deixe cozinhar por quatro minutos ou até que comece a subir à superfície. Retire o ovo com a ajuda de uma escumadeira e coloque em cima da torrada com o abacate, a ricota e os tomates. Ele deve estar com as clara cozida e a gema mole. Adicione uma pitada de sal por cima do ovo e bom apetite!

