



Pratos Principais

Quiches e Empadas

Empada de atum e alcaparras

60 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

2 unidades de massa quebrada para empadas
6 latas de atum ao natural
1 copo de vinho branco
1 embalagem de polpa de tomate
1 cebola
1 dente de alho
1 fio de azeite
1 frasco de alcaparras
3 gemas de ovo

Informação nutricional

Energia	902,9 kcal	45%*
Proteínas	49,3 g	99%*
Lípidos	45,9 g	66%*
Hidratos de Carbono	67,2 g	26%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Fazer um refogado com o azeite, a cebola e o dente de alho picados finamente.
- 2 Juntar o vinho branco e deixar evaporar o álcool.
- 3 Juntar a polpa de tomate e deixar cozinhar uns minutos. Misturar o atum, partido em pedaços e deixar cozinhar.
- 4 À parte, untar uma forma de fundo amovível e colocar uma das massas para empadas. Verter o recheio de atum. Polvilhar com alcaparras e fechar a empada com a outra massa, fechando bem as bordas.
- 5 Pincelar com gema de ovo e levar ao forno a 180°, cerca de 40 minutos.