



Pratos Principais

Quiches e Empadas

Quiche de atum

A Quiche de Atum é uma receita fácil e deliciosa que combina uma massa crocante com um recheio cremoso de atum, ovos e natas. É uma opção muito versátil para um almoço ou jantar rápido e prático. Nesta receita, mostramos como preparar uma Quiche de Atum passo a passo, utilizando ingredientes simples e acessíveis.

⌚ 60 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 10 doses

Ingredientes

300 g de farinha tipo 55
130 g de manteiga
70 ml de água fria
2 g de sal
2 g de açúcar
150 g de cebola picada
5 g de alho picado
30 g de azeite
20 g de salsa picada
1 g de sal marinho
1 g de pimenta preta
200 ml de natas LONGA VIDA
4 ovos
100 ml de pimento vermelho em cubinhos
200 g de cogumelos Paris
160 g de atum em azeite

Informação nutricional

Energia	370,9 kcal	19%*
Proteínas	10,0 g	20%*
Lípidos	19,9 g	28%*
Hidratos de Carbono	28,2 g	11%*

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

Preparação

- 1 Coloque a farinha num recipiente e adicione a manteiga, o sal e o açúcar. Com a ponta dos dedos “esfarele” todos os ingredientes até obter uma textura areada.
- 2 Junte a água aos poucos e amasse até formar uma bola uniforme e lisa.

- 3 Envolve em película e refrigere por 20min.
- 4 Aqueça o forno a 180°C.
- 5 Estenda entre duas folhas de papel vegetal e coloque numa tarteira mantendo a folha de papel vegetal de baixo.
- 6 Pique a massas e coza por 15min no forno.
- 7 Entretanto vá preparando o recheio, numa frigideira coloque o azeite com a cebola, o alho e o pimento, tempere com sal e cozinhe até a cebola estar dourada e translúcida.
- 8 Adicione os cogumelos e cozinhe até perderem parte do volume.
- 9 Adicione o atum escorrido e envolva, tempere com pimenta.
- 10 Adicione as natas e deixe levantar fervura, retifique os temperos e desligue o lume.
- 11 Adicione os 4 ovos ligeiramente batidos e a salsa picada e envolva bem.
- 12 Coloque o recheio na massa pré-cozida e leve ao forno por 30min ou até o topo dourar.