

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Empadão de Atum

Descobre novas formas de usar atum em conserva com a Nestlé. Com esta receita de Empadão de Atum irás fazer sucesso à mesa. Vê aqui a receita!

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de puré de batata instantâneo
2 latas de atum
120 g de tomate cereja
1 cebola picada
orégãos q.b.
200 ml de Natas Longa Vida Original
1 ovo batido
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	434,3 kcal	22%*
Proteínas	18,8 g	38%*
Lípidos	33,8 g	48%*
Hidratos de Carbono	13,8 g	5%*

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

Preparação

1. Começar por fazer o puré de acordo com as instruções da embalagem e reservar.
2. Aquecer o forno a 210º.
3. Picar a cebola finamente e saltear em azeite até ficar translúcida. Juntar o tomate partido em 4, os orégãos e o atum e deixar refogar lentamente. Assim que o tomate estiver mole, juntar as natas, temperar a gosto com sal e pimenta, envolver e desligar.
4. Numa travessa de ir ao forno, colocar uma camada de puré, cobrir com o refogado de atum e voltar a cobrir com o puré. Alisar bem, pincelar com o ovo batido e levar ao forno até tostar.
5. Servir de imediato.