



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!

3 25 min.

Fácil

Económico

X 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

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

azeite q.b.

- Começar por fazer o puré de acordo com as instruções da embalagem e reservar.
- Aquecer o forno a 210°.
- 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.
- 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.
- Servir de imediato.