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 180º, cerca de 40 minutos.