

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Massa de Atum e Tomate

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

300 g de massa espiral
2 tomates maduros
3 latas de atúm
1/2 cebola picada
2 dentes de alho picados
azeitonas sem caroço q.b.
queijo ralado da ilha q.b.
sal e pimenta q.b.
azeite q.b.
folhas de mangericão q.b.

Informação nutricional

Energia	534,0 kcal	27%*
Proteínas	31,5 g	63%*
Lípidos	20,1 g	29%*
Hidratos de Carbono	54,9 g	21%*

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

Preparação

1. Comece por cozer a massa em água temperada com um fio de azeite e sal. Quando estiver cozida, passe a massa por um passador descartando a água. Reserve a massa.
2. Lave o tomate e corte o mesmo em cubos pequenos. Corte às rodelas as azeitonas sem caroço. Reserve.
3. Leve uma frigideira ao lume com um fio de azeite, quando estiver quente adicione a cebola e o alho. Deixe refogar por 2 a 3 minutos em lume médio mexendo de vez em quando. Acrescente o tomate e deixe cozinhar por mais 8 minutos.
4. Acrescente o atum, as azeitonas e a massa. Envolva bem e deixe cozinhar por mais 2 minutos em lume brando. Acrescente folhas de manjericão e envolva novamente.

5 Desligue o lume e coloque o preparado numa taça ou prato de servir. Polvilhe a massa com queijo ralado e decore com folhas de manjericão. Sirva de imediato.