



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

<b>Energia</b>	370,9 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	10,0 g	20%*
<b>Lípidos</b>	19,9 g	28%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.