

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

Energia	370,9 kcal	19%*
Proteínas	10,0 g	20%*
Lípidos	19,9 g	28%*
Hidratos de Carbono	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 Envolva em película e refrigere por 20min.

4 Aqueça o forno a 180ºC.

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.