



Pratos Principais

Pratos de Arroz

Arroz de atum

O Arroz de Atum é uma receita simples e saborosa que combina arroz cozido com atum, mix de vegetais, e um saboroso molho de bechamel e natas. É uma opção prática para um almoço ou jantar rápido e nutritivo. Nesta receita, ensinamos como preparar um delicioso Arroz de Atum passo a passo, utilizando ingredientes acessíveis e fáceis de encontrar.

🕒 40 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

15 ml de azeite
5 g de alho esmagado
200 g de arroz agulha
320 g de atum ao natural
150 g de mix vegetais congelados
500 ml de molho bechamel
80 ml de natas LONGA VIDA
1 chalota
120 g de queijo para gratinar
25 g de pão ralado
1 g de sal marinho
1 g de pimenta preta

Informação nutricional

Energia	679,8 kcal	34%*
Proteínas	32,3 g	65%*
Lípidos	24,0 g	34%*
Hidratos de Carbono	64,9 g	25%*

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

Preparação

- 1 Num tacho pequeno coloque o azeite o dente de alho esmagado, aqueça. Adicione o arroz e envolva até estar todo bem misturado com o azeite. Adicione 400ml de água fervente e tape o tacho, cozinhe cerca de 12min até toda a água ser absorvida.
- 2 Coloque o atum, os legumes, o bechamel e as natas num outro tacho e leve ao lume médio-alto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 2 minutos ou até aquecer, tempera com sal e pimenta.
- 3 Adicione a chalota à mistura de atum.

4 Pré-aqueça o forno a 180°C.

5 Coloque o arroz uniformemente no fundo de uma assadeira. Cubra com a mistura de atum. Polvilhe com queijo e pão ralado. Leve ao forno até ficar gratinado.