

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. Adicone 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 180ºC.

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.