

# TORTILHA ESPANHOLA DE ATUM – DELICIOSA

## INGREDIENTES

2 colheres (de sopa) de margarina

3 dentes de alho triturados

2 cebolas médias raladas (no ralo grosso) [Não costumo cortar a cebola e sim ralar no ralo grosso]

6 ovos brancos ligeiramente batidos

1 lata de creme de leite

2 colheres (de sopa) de farinha de trigo

100 g de queijo parmesão fresco e ralado na hora (no ralo grosso) [Aqueles pacotinhos de queijo ralado são muito salgados, eu compro um pedaço de queijo parmesão e ralo na hora]

1 lata de atum sólido

Uma pitada de pimenta do reino e uma pitada de páprica picante

1 colher (café) de sal bem rasa e cuidado para não salgar (passe o dedo por cima para tirar o excesso, porque o parmesão já é bem salgado)

1 maço de cheiro verde picado

1 batata inglesa média ralada (no ralo grosso) e crua

1 cenoura média ralada (no ralo grosso) e crua

100 g de queijo mussarela cortado em cubos

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque 2 colheres (sopa) de margarina, espere derreter, acrescente 3 dentes de alho triturados.

Quando o alho estiver dourado coloque as 2 cebolas médias raladas, mexa sempre e deixe a cebola e o alho atingir a cor de doce de leite, isso acontece no período de 7 a 10 minutos (fica com um sabor incrível), desligue o fogo e reserve.

Em uma vasilha, bata ligeiramente 6 ovos, acrescente uma lata de creme de leite, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, mexa bem para não empelotar.

Em seguida acrescente 100 g de queijo parmesão fresco e ralado, o atum sólido, uma pitada de pimenta do reino, uma pitada de páprica picante, 1 colher (café) de sal, cheiro verde picado, batata, cenoura e 100 g de queijo mussarela em cubos.

Acrescente o refogado de alho e cebola (já precisa estar frio), mexa bem e despeja em um tabuleiro untado e enfarinhado.

A tortilha fica em forno baixo (180° C) por 1 hora.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16349-tortilha-espanhola-de-atum-deliciosa.html>