

# EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ

## INGREDIENTES

1 cebola pequena  
2 dentes alho  
1 fio azeite  
1 lata atum  
1 polpa de tomate a gosto  
1 ovo  
sal  
arroz integral ou branco  
sal

## MODO DE PREPARO

Pique a cebola e o alho, fazendo um refogado numa frigideira com um fio de azeite.

Adicione logo de seguida o atum escorrido e a polpa de tomate e vá mexendo.

Deixe apurar durante uns 5 minutos.

Depois de cozinhar o arroz deite metade numa forma que possa ir ao forno e despeje requeijão por cima.

Cubra o arroz com o preparado de atum, volte a cobrir o preparado de atum com o restante arroz (fazendo três camadas: arroz- requeijão - recheio de atum - arroz- requeijão).

Pincele o topo do empadão com um ovo batido e leve ao forno, até que a superfície esteja mais ou menos dourada e crocante (mais ou menos 170º C e durante 10 minutos) e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17962-empadao-de-atum-com-arroz.html>