

TORTA SALGADA SEM GLÚTEN DE ATUM E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

3 a 4 xícaras de arroz cozido
1 ovo
1/2 xícara de óleo
1 xícara de leite
1 colher de sobremesa de fermento em pó
1 lata de atum
brócolis a gosto
cebola a gosto
queijo muzzarella ou parmesão a gosto
sal

MODO DE PREPARO

Adicione no liquidificador, o arroz cozido, o ovo, o óleo e o leite.
Bata, até o arroz desmanchar por completo.
Por último, adicione o fermento e misture.
A massa fica com pequenas partículas de arroz, mas é assim mesmo.
Pique o brócolis no tamanho desejado.
Em uma tigela, misture o brócolis, atum, queijo, cebola e o sal.
Se desejar, acrescente outros ingredientes a gosto, como azeitona, milho, ervilha, cenoura etc.
Tempere a gosto.
Despeje metade da massa em uma marinex (não é necessário untar).
Coloque o recheio (não é necessário refogar) e por cima do recheio, a outra metade da massa.
Levar ao forno preaquecido por 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27606-torta-salgada-sem-gluten-de-atum-e-brocolis.html>