

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 muzzarela 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>