

# TORTA DE ATUM COM BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:  
1 ovo  
1 xícara de farinha de trigo  
1 xícara de leite  
1 colher de sobremesa de margarina  
1/2 xícara de óleo  
1 dente de alho  
1 pitada de sal  
1 colher de sobremesa de fermento em pó

### RECHEIO:

Recheio:  
2 latas de atum sólido em óleo  
1 pé de brócolis  
1 copo de requeijão  
1 cebola pequena  
sal

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio: Refogue a cebola sem queimar.  
Junte o brócolis e refogue por 3 minutos, mexendo sempre.  
Se quiser coloque uma pitadinha de sal.

### MASSA:

Massa: Bata no liquidificador todos os ingredientes na seguinte ordem, primeiro o ovo, o leite, o óleo e a margarina por 5 minutos.  
Depois o alho, o sal.  
Ainda com o liquidificador ligado, ir colocando a farinha de trigo aos poucos e bater por mais 3 minutos.  
Caso não esteja batendo, coloque um pouquinho a mais de leite.  
Desligue.

Por último, coloque o fermento e mexa com uma colher.

#### MONTAGEM:

Montagem: Em uma assadeira untada com margarina, coloque um pouco da massa até cobrir o fundo.

Em seguida coloque o brócolis, depois o atum e o requeijão.

Tudo em camadas.

Não coloque a água que sobra do brócolis.

Cubra com o restante da massa.

Deixe assar por 45 minutos em forno a 200°C.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29732-torta-de-atum-com-brocolis.html>