

## ESTROGONOFÉ DE ATUM

### INGREDIENTES

1 kg de atum vermelho, fresco e cortado em cubos pequenos  
1 kg de tomates frescos maduros, porém firmes  
1 colher de alho picado  
1 colher de cebola roxa picada bem fininha  
1 colher de pimentões de cores variadas picados bem fininhos  
1 bandeja de cogumelos paris frescos (aproximadamente 300 g) cortados em quatro  
1 caixinha creme de leite  
curry a gosto  
óleo  
1 cubo de caldo legumes  
sal e pimenta a gosto  
salsa e cebolinha a gosto

### MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque óleo e frite o alho em fogo baixo.  
Coloque aos poucos a cebola e o pimentão e refogue até ficar bem fritinhos.  
Coloque o cubo de caldo de legumes, junto com o curry.  
Em seguida acrescente os tomates picados aos poucos e refogue até começarem a se desfazer.  
Acrescente os cogumelos picados aos poucos.  
Deixe cozinhar um pouco para encorpar, experimente o sal.  
Em seguida vá colocando o atum picado aos poucos e mexa com cuidado.  
Espere cozinhar por 4 minutos e acrescente o creme de leite, deixe dar uma fervida.  
Sirva com os acompanhamentos normais de um estrogonofé comum.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37128-estrogonofe-de-atum.html>