

# ESTROGONOFE 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 estrogonofe comum.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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