

ARROZ DE FORNO COM ATUM

INGREDIENTES

4 xícaras de chá cheias de arroz
5 dentes de alho
1 cebola média picada
1/2 pimentão médio ou um pequeno picado
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de orégano
2 cenouras grandes raladas
1 lata de milho verde escorrido
1 lata de ervilha escorrida
100 g de azeitonas verdes sem sementes
2 latas de atum
3 ovos
1 sachê de molho de tomate (340 g)
200 g de queijo muçarela em fatias
100 g de queijo parmesão ralado fresco

MODO DE PREPARO

Doure 2 dentes de alho para refogar o arroz e o cozinhe normalmente.

Em outra panela refogue com azeite, 3 dentes de alho, a cebola, o orégano e o pimentão.

Acrescente o atum, a cenoura ralada, a azeitona, o milho, a ervilha e refogue novamente.

Separe as gemas das claras.

Acrescente as gemas mexendo sempre até que misture totalmente.

Acrescente o molho de tomate e meia xícara de chá de água.

Acerte o sal.

Refogue até que ferva. Apague o fogo e reserve.

Em uma forma coloque a metade do arroz já cozido.

Em seguida coloque o refogado, por cima o queijo muçarela em fatias e cubra com o restante do arroz.

Bata as claras em neve e espalhe por cima do arroz.

Espalhe o queijo ralado por cima da clara em neve e leve ao forno médio por 15 minutos para gratinar ou até que doure.

Uma boa sugestão é servir com peixe frito à milanesa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39173-arroz-de-forno-com-atum.html>