

# TORTA DE LEGUMES COM ATUM

## INGREDIENTES

1 cabeça de repolho branco média  
1 abobrinha princesa média  
200 g de vagem  
1 lata de atum  
4 colheres de sopa de azeite (sendo uma para untar o refratário)  
2 colheres de sopa de maizena  
1 colher de sopa de pó royal  
1/2 cebola picadinha  
azeitona a gosto  
sal a gosto  
1 pedaço pequeno de pimentão amarelo e vermelho (opcional)  
Tempero verde a gosto  
5 ovos

## MODO DE PREPARO

Pique o repolho e a vagem e coloque para cozinhar, em seguida escorra e esprema o repolho em um pano.

Rale a abobrinha e pique os pimentões, as azeitonas, o tempero verde e a cebola.

No liquidificador bata o repolho, vagem, abobrinha, os pimentões a cebola e o tempero verde com 4 ovos.

Em seguida coloque em uma vasilha e acrescente 3 colheres de azeite, a maizena, o atum, a azeitona picadinha, acerte o sal.

Mexa bem e coloque o pó royal.

Unte um refratário com azeite e coloque a mistura, bata um ovo e coloque por cima.

Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por mais ou menos 1 hora.

Está pronto para servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/39285-torta-de-legumes-com-atum.html>