

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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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