

# PIZZA INTEGRAL DE ATUM DA MAIRA

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:3 ovos

1 xícara de farinha trigo

2 xícaras de farinha integral

1 xícara de leite

½ xícara de óleo de canola

1 pitada de sal (ou a gosto)

1 colher de sopa de fermento (Royal)

Salsinha picada

### MOLHO:

Molho:1 lata de atum ( em água)

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola média picada

2 dentes de alho picado

1 lata de milho e ervilha ou meia de cada

3 tomates maduros e picados

2 colheres de extrato de tomate

100 g de queijo minas ligh picado em cubos

Sal a gosto

Salsinha picada

Orégano

2 pitadas de curry (se quiser, para realçar o sabor)

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa:Coloque todos os ingredientes em uma vasilha (exceto o fermento) e mexa com o auxílio de uma colher até formar uma massa homogênea.

Por último coloque o fermento e misture.

Coloque a massa em uma assadeira antiaderente e reserve.

E nesse momento pré aqueça o forno médio (enquanto faz o molho).

#### MOLHO:

Molho:Em uma panela coloque o azeite e a cebola, leve ao fogo baixo e deixe a cebola murchar, acrescente o alho.

Acrescente o atum e os tomates e deixe refogar.

Acrescente o extrato de tomate, sal e o curry.

Desligue o fogo.

Coloque o molho ainda quente sobre a massa.

E acrescente sobre o molho o milho, a ervilha, o queijo minas, a salsinha e o orégano.

Coloque no forno por 30 minutos.

Sirva quente ou fria.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43822-pizza-integral-de-atum-da-maira.html>