

TORTA DE ATUM (MASSA DE IOGURTE)

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 pote de 400 g de iogurte sem sabor (natural)

12 colheres de farinha de trigo

1/2 copo (americano) de azeite de oliva

3 ovos inteiros

1 copo de leite integral (o mesmo americano)

1 colher (sopa) de fermento em pó

Sal a gosto

RECHEIO:

Recheio: 2 latinas ou pacotes de atum de 200 g (esgote o óleo)

2 tomates médios cortados em cubos sem sementes

1 cebola média cortada em cubos

1 lata ou pacote de milho verde 290 g (esgote a água)

1/2 pacote de azeitonas sem caroços

orégano a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: No liquidificador, bata o iogurte, ovos, leite, azeite de oliva, farinha de trigo e o sal.

A massa é mole mesmo, assim que ela ficar cremosa, no fim acrescente o fermento em pó e bata novamente por menos tempo.

RECHEIO:

Recheio: Em um refratário coloque os ingredientes citados acima, atum, tomates, se não gostar de tomate fresco; (pode utilizar o tomate seco, também fica ótimo), coloque a cebola, milho verde azeitonas e o orégano, e misture levemente colocando a massa.

Assar em forno convencional ou em forno microondas por no mínimo 30 minutos, em 190°C ou em forno microondas em 200°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45152-torta-de-atum-massa-de-iogurte.html>