

TORTA RÁPIDA DE AVEIA COM ATUM

INGREDIENTES

RECHEIO:

Recheio: 100 g de vagens limpas
sal a gosto
2 latas de atum ralado light drenadas 240g
3 tomates sem sementes em cubos pequenos 450g
10 azeitonas verdes e picadas
folhas de 8 ramos e salsa picadas
pimenta-do-reino recém moída

MASSA:

Massa: 12 colheres sopa de farinha de aveia 72g
5 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher chá de sal
3 xícaras chá de leite líquida 600 ml
4 ovos
1 colher de fermento químico em pó 10 g

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio: Cozinhe as vagens em água e sal até ficarem al dente.
Corte as em pedaços de 1 cm e misture ao restante dos ingredientes temperando com sal e pimenta. Reserve

MASSA:

Massa: Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até formar uma massa homogênea. Misture bem o recheio com a massa e despeje em uma assadeira retangular pequena 27x17x5 cm untada e enfarinhada.
Asse no forno preaquecido a 180°C por cerca de 45 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49385-torta-rapida-de-aveia-com-atum.html>