

EMPADÃO DE ATUM E ESPINAFRE

INGREDIENTES

3 batatas grandes

2 latas de atum em azeite

8 cubinhos de espinafres congelados ou equivalente frescos

1 cebola pequena

sal e pimenta a gosto

75ml de leite

2 colheres de sopa de azeite

noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Lave e descasque as batatas. Corte-as em pedaços e leve-as a cozer em água temperada de sal. Preparo para o recheio de atum. Leve para dourar um pouco o azeite e a cebola.

Acrescente depois o atum escorrido e os espinafres. Tempere com um pouco de pimenta e sal e deixe cozinhar em fogo brando até os espinafres estarem cozinhados e o líquido do cozimento ter quase todo evaporado.

Escorra as batatas e reduza-as a purê. Acrescente a outra colher de sopa de azeite, o leite e tempere com sal, pimenta e noz moscada. Misture bem e leve novamente ao fogo até ferver.

Num pirex ou prato de forno coloque a mistura de atum e cubra com o purê de batata que deve ficar espesso e não muito líquido.

Leve ao forno quente (180°C) apenas para dourar o puré e sirva de imediato com uma salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/50271-empadão-de-atum-e-espinafre.html>