

Arroz de atum no forno



1 - ESTUFADO



2 - PREPARADO PARA O FORNO



3 - EMPRATADO ACOMPANHADO COM
BRÓCOLOS COZIDOS



Arroz de atum no forno

ADAPTADO DE: RECEITAS COM ENLATADOS, EIPAS, 2015

Ingredientes:

RECEITA PARA 4 PESSOAS



- 500ml de caldo aromático
- 300g de tomate
- 220g de arroz
- 2 latas de atum em água
- 200g de pimento
- 180g de cebola
- 60g de salsa
- 20g de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro

Preparação:

- Comece por cozer o arroz com o caldo aromático. Para o caldo aromático leve 600ml de água ao lume com as cascas de cebola, alho e salsa. Deixe apurar,coe e reserve.
- Junte a cebola, o alho, o tomate (pode usar tomate triturado enlatado) e o pimento numa panela a estufar, juntamente com uma folha de louro. Adicione o atum e deixe estufar.
- Numa travessa própria coloque uma camada de arroz, uma camada de preparado de atum e termine com uma camada de arroz.
- Leve ao forno a 180°C durante 15min.

NOTA: pode também cobrir com queijo ralado magro e salsa fresca e levar ao forno.