

TORTILHA DE ATUM E TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

700g de batatas
5 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
Meio pimento verde cortado em tiras
3 tomates maduros sem pele cortados em cubos
255g de atum em conserva de azeite (3 latas de 85g)
7 ovos
125 ml de leite
1 colher de sopa de folhas de orégãos
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 40 minutos
Custo: 4.00 € | Custo por pessoa: 1.00 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/tortilha-atum-tomate-21217/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal. Coloque as batatas a cozer com pele durante 40 minutos. Depois das batatas cozidas, retire-as e deixe arrefecer. Retire a pele às batatas e corte em cubos.
 2. Numa frigideira larga e alta, leve ao lume o azeite, a cebola e os alhos. Mexa e deixe refogar até que tudo fique loirinho.
 3. Entretanto, parta os ovos para uma tigela. Adicione o leite. Tempere com sal, pimenta e as folhas de orégãos. Bata tudo.
 4. Ao refogado, junte o pimento e o tomate. Deixe cozinhar em lume forte durante 5 minutos. Passado os 5 minutos, junte o atum e as batatas. Misture muito bem.
 5. Por fim, apague o lume e regue tudo com os ovos.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 180º e deixe cozinhar entre 30 a 40 minutos. Depois da tortilha bem tostada, retire e desenforme. E está pronta a servir.