

ATUM COM FEIJÃO ENCARNADO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

4 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
1 tomate maduro cortado em cubinhos
3 colheres de sopa de polpa de tomate
150 ml de caldo de peixe (1 cubo de caldo de peixe + 150 ml de água quente)
550g de feijão encarnado cozido
255g de atum em conserva de azeite (3 latinhãs)
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 20 minutos
Custo: 4.80 € | Custo por pessoa: 1.60 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/atum-feijao-encarnado-26834/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos, a folha de louro e o tomate. Mexa e deixe refogar.
Ao refogado, adicione a polpa de tomate e o caldo de peixe.
Mexa e quando começar a ferver, junte o feijão e o atum.
Junte 180 ml de água.
Tempere com pimenta e sal se for necessário.
Mexa, tape e deixe cozinhar em lume médio durante 5 minutos.
2. Passado os 5 minutos, rectifique os temperos e sirva.
Acompanhe este prato com arroz de manteiga.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!