

ATUM GRATINADO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

2 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande cortada em rodela meia lua
1 folha de louro
3 latinas de atum em conserva de azeite com 85g cada
300g de batata palha de compra
800 ml de leite
70g de farinha maizena
1 colher de sopa de manteiga
50g de queijo parmesão ralado
Sal q.b.
Noz-moscada q.b.
Pimenta q.b.
Sumo de limão q.b.



Tempo de preparação: 30 minutos
Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 1.20 €

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

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/atum-gratinado-36477/>

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, dissolva a farinha num pouco de leite.
Num tacho, leve ao lume a manteiga, o leite e a farinha maizena dissolvida no leite.
Mexa sem parar até engrossar.
Quando começar a borbulhar, tempere com sal, noz-moscada, pimenta e sumo de limão.
Mexa e retire do lume.
2. Entretanto, num tacho largo leve ao lume o azeite, a cebola e a folha de louro.
Mexa e deixe refogar em lume médio sem deixar alourar.
Adicione o atum e salteie ligeiramente.
Apague o lume.
Junte as batatas e o molho branco.
Misture tudo muito bem e retire a folha de louro.
3. Coloque num tabuleiro de ir ao forno e alise.
Por fim, polvilhe com o queijo ralado.
Leve ao forno pré-aquecido nos 190° e deixe gratinar durante 15 minutos.
Quando estiver loirinho por cima, retire.
E está pronto a servir.
Acompanhe este prato com uma salada.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com