

CANELONES DE ATUM

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

12 a 14 canelones
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande picada finamente
1 folha de louro
1 colher de sopa bem cheia de farinha de trigo sem fermento
250g de atum em conserva de azeite (3 latinhas de 85g)
4 colheres de sopa de polpa de tomate
250 ml de leite
Salsa picada

PARA O MOLHO

50g de manteiga
50g de farinha de trigo sem fermento
650 ml de leite
200 ml de natas
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
70g de queijo parmesão ralado



Tempo de preparação: 1 hora e 15 minutos
Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 1.50 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/canelones-atum-36926/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola picada e a folha de louro. Mexa e deixe refogar em lume médio sem deixar alourar.
 2. Quando a cebola estiver refogada, retire a folha de louro. Misture muito bem a farinha e o atum. Deixe saltear um pouco.
 3. Misture a polpa de tomate, o leite e a salsa picada. Tempere com um pouco de pimenta. Mexa até que comece a borbulhar.
 4. Entretanto, faça o molho. Num tacho, leve ao lume a manteiga e quando estiver derretida, junte a farinha. Mexa muito bem para que não ganhe grumos. Aos poucos e enquanto mexe, adicione o leite e as natas. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Por fim, mexa com uma vara de arames para que o creme fique liso. Quando começar a borbulhar, retire.
 5. Caso os canelones precisem de pré-cozedura, coza-os conforme as instruções da embalagem. Recheie os canelones com o creme de atum. Coloque os canelones num tabuleiro de ir ao forno, previamente untado com manteiga. Não os deixe muito encostados para que possam cozer. Regue os canelones com o molho. Por fim, polvilhe com o queijo ralado.
 6. Leve ao forno pré-aquecido nos 160º e deixe cozer aproximadamente 45 minutos. Caso os canelones tenham sido pré-cozidos, não necessitam de ficar tanto tempo no forno. Basta ficarem o tempo suficiente para gratinarem. Depois dos canelones cozidos e tostadinhos, retire-os. E estão prontos a servir.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!