

FOLHADOS RÁPIDOS DE ATUM

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 FOLHADOS

250g de massa folhada de compra já cortada em 6 quadrados
1 ovo batido
1 colher de sopa de manteiga
1 cebola picada
3 colheres de sopa bem cheias de polpa de tomate
170g de atum em conserva de azeite bem escorrido (2 latas de 85g)
100 ml de natas para culinária
4 folhinhas de manjerição
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 45 minutos
Custo: 5.00 € | Custo por folhado: 0.83 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/folhados-rapidos-atum-38612/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho leve ao lume a manteiga e a cebola.
Deixe refogar até que a cebola fique vidrada.
Junte o atum e as folhas de manjerição cortadas em pedacinhos.
Tempere com pimenta e caso queira tempere com um pouco de sal, tendo em conta que o atum já está salgado.
 2. Junte a polpa de tomate e as natas.
Misture bem até que o atum fique bem desfeito.
Deixe cozinhar alguns minutos até que o molho fique apurado.
Deixe arrefecer durante 10 minutos.
 3. Divida o recheio por 6 e coloque no centro dos quadrados da massa folhada.
Acalque e feche a massa em formato de envelope.
 4. Coloque os folhados num tabuleiro de ir ao forno sem retirar o papel de protecção da massa.
Com cuidado, pincele bem os folhados com o ovo batido.
 5. Leve ao forno pré-aquecido nos 190º e deixe cozinhar durante 25 minutos.
Quando os folhados estiverem loirinhos, retire-os e sirva.
Se quiser, sirva os folhados com uma salada.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!