

# Rissóis de Atum com Tomate

## INGREDIENTES PARA 24 RISSOIS

Para o recheio:

255g de atum em conserva em água ou azeite  
4 colheres de sopa de azeite  
1 cebola grande picada finamente  
2 dentes de alho picados  
400g de tomate pelado cortado em pedaços  
1 colher de sopa de farinha de trigo sem fermento  
1 folha de louro  
125 ml de vinho branco  
1 raminho de salsa picada  
Sal

pimenta

PARA A MASSA

60g de manteiga  
1 casquinha de limão  
270g de farinha de trigo sem fermento  
2 ovos  
Pão ralado  
Farinha de trigo sem fermento para polvilhar  
Óleo para fritar



**Tempo de preparação: 1 hora**

**Receita: Neuza Costa**

**Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar**

**Produzido para [www.SaborIntenso.com](http://www.SaborIntenso.com)**

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/rissois-atum-tomate-43082/>

## PREPARAÇÃO

1. Faça a massa: Num tacho com 450 ml de água, coloque um pouco de sal, a casca de limão e a manteiga. Quando começar a ferver, retire a casca de limão e de uma só vez, junte a farinha. Mexa muito bem até que a massa fique homogênea e descole do fundo do tacho.
2. Polvilhe a bancada com um pouco de farinha e por cima, coloque a massa. Deixe arrefecer um pouco e faça o recheio.
3. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, o alho e a folha de louro. Mexa e deixe refogar.
4. Quando começar a alourar, adicione o tomate pelado e deixe refogar muito bem. Depois de tudo refogado, retire a folha de louro, junte o atum, um pouco de sal e pimenta a gosto. Adicione a salsa e o vinho branco. Mexa muito bem até que o atum fique desfeito e deixe ferver durante 30 segundos até que o álcool evapore. Por fim, misture a colher de sopa de farinha e retire.
5. Depois da massa morna, amasse um pouco. Polvilhe a bancada com farinha para que não agarre. Com o rolo, estenda a massa de forma que não fique muito fina. Por cima, coloque uma colher de sobremesa de recheio. Feche a massa e com um copo, corte-a em forma de rissól. Acalque as extremidades para que a massa fique bem colada e coloque o rissol numa travessa bem polvilhada com farinha. Repita o processo até acabar a massa e o recheio.
6. Parta os ovos para um prato e mexa-os com um garfo. Passe os rissois pelo ovo batido, escorra-os e polvilhe-os com o pão ralado. Frite os rissois por igual em óleo quente.
7. Depois dos rissois lourinhos, retire-os para um prato com papel absorvente. Acompanhe estes salgados com arroz de cenoura ou outro a gosto e uma salada. Se quiserem congelar os rissois, façam-no depois de panados. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!