

Empadão de Atum com Espinafres e Batata Doce

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

320g de atum em conserva de azeite ou natural (4 latas de 85g)
800g de batata doce cortada em cubos
200g de folhas de espinafres
300g de cogumelos laminados
Azeite
1 cebola pequena picada
6 dentes de alho picados
400g de tomate pelado cortado em pedaços
1 folha de louro
1 colher de sopa de manteiga
200 ml de natas light
1 clara de ovo
1 gema de ovo
Noz-moscada
Folhas de orégãos secas
Sal
Pimenta



Tempo de preparação: 1 hora e 30 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <https://www.saborintenso.com/f17/empadao-atum-espinafres-batata-doce-43108/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal e coloque a batata doce a cozer durante 20 minutos. Depois da batata doce cozida, retire com uma escumadeira para um prato.
2. Num tacho, leve ao lume aproximadamente 2 colheres de sopa de azeite, a cebola, 2/3 do alho e a folha de louro.
Deixe refogar e a meio do refogado, adicione o tomate pelado.
Deixe refogar tudo muito bem.
3. Junte o atum e misture bem.
Adicione 150 ml de água ou se preferir, vinho branco e tempere com pimenta.
Mexe e deixe ferver.
Logo que comece a ferver, apague o lume e tempere com um pouco de folhas de orégãos.
4. Numa frigideira, leve ao lume 2 colheres de sopa de azeite e os restantes alhos.
Mexe e junte os cogumelos.
Tempere com sal e pimenta.
Salteie os cogumelos em lume forte até que comecem a perder a água.
Junte os espinafres e salteie tudo muito bem.
5. Coloque a batata doce numa tigela.
Bata na batedeira e enquanto bate, adicione a manteiga, a clara de ovo e as natas.
Bata até que a batata doce fique puré e sem grumos.
6. Tempere o puré com noz-moscada e pimenta.
Envolve tudo muito bem.
7. Unte um tabuleiro de ir ao forno com azeite.
No fundo, espalhe o atum.
Por cima, coloque o salteado de espinafres e cogumelos.
Por fim, cubra tudo com o puré e alise com uma espátula.
Pincele o puré com a gema de ovo.
8. Leve ao forno pré-aquecido nos 190°C e deixe gratinar durante 20 minutos.
Depois do empadão lourinho, retire e sirva.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!