

Empadão de Atum com Abóbora e Espinafres

INGREDIENTES PARA 7 PESSOAS

1,2 kg de abóbora menina ou abóbora manteiga
200g de folhas de espinafres frescos
200g de cogumelos frescos laminados
4 latinhas de atum em conserva de azeite ou água com 85g cada, bem escorridas
5 colheres de sopa de azeite
400 ml de natas frescas
200g de queijo mozzarella ralado
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
1 folhas de louro
Noz-moscada
Pimenta branca
Sal
Folhas de orégãos secas



Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <https://www.saborintenso.com/f17/empadao-atum-abobora-espinafres-43162/>

1. Num tabuleiro, leve a abóbora ao forno pré-aquecido nos 170°C e deixe assar aproximadamente 1 hora. Passado o tempo e quando a abóbora estiver bem tenrinha, retire-a.
engrosse um pouco.
2. Com a ajuda de uma colher, separe-a da casca e coloque-a numa tigela. Com a varinha mágica, faça puré da abóbora.
3. Num wok ou numa frigideira, leve ao lume 2 colheres de sopa de azeite e os alhos. Adicione os cogumelos, tempere com sal e pimenta. Salteie aproximadamente 3 minutos até que os cogumelos comecem a perder água.
4. Passado o tempo, adicione os espinafres. Salteie muito bem em lume forte até que tudo perca a água.
5. Entretanto, noutro wok, coloque 2 colheres de sopa de azeite, a cebola e o louro. Mexa e deixe refogar até que a cebola fique lourinha. Ao refogado, junte o atum e salteie durante 2 minutos. Tempere com pimenta, adicione as natas e a abóbora. Misture tudo muito bem. Tempere com sal e noz-moscada. Depois de tudo bem mexido, deixe ferver em lume forte durante 5 minutos até que tudo fique bem apurado e
6. Por fim, junte os espinafres e os cogumelos com a mistura da abóbora e o atum. Retifique os temperos, retire a folha de louro e tempere a gosto com folhas de orégãos secas.
7. Com a restante colher de sopa de azeite, pincele um tabuleiro de ir ao forno. Coloque o preparado no tabuleiro e espalhe bem. Polvilhe por igual com o queijo mozzarella ralado e algumas folhas de orégãos secas.
8. Leve ao forno pré-aquecido nos 180°C e deixe gratinar entre 30 a 40 minutos até que fique lourinho. Depois do empadão tostadinho, retire-o e sirva. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!