

SALADA DE ATUM COM QUEIJO E MOLHO DE TOMATE

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

250g de atum em conserva de azeite bem escorrido
185g de cogumelos de conserva laminados
150g de queijo flamengo ralado
2 colheres de sopa de alcaparras
Cebolinha picada
Azeitonas verdes recheadas com pimento
8 ovos de codorniz cozidos
240g de iogurte natural
Sumo de 1 limão
1 alface cortada em juliana
1 tomate cortado em rodela meia-lua
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 20 minutos
Custo: 7.00 € | Custo por pessoa: 1.75 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f22/salada-atum-queijo-molho-iogurte-17139/>

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, coloque o atum, os cogumelos e o queijo.
Misture.
Junte o iogurte e o sumo de limão.
Tempere com sal e pimenta.
Junte as alcaparras e o cebolinha.
Misture tudo muito bem.
Leve ao frigorífico até que fique fresco.
2. Numa travessa ou num prato individual, espalhe a alface e rodela de tomate.
No centro, coloque um pouco da mistura de atum.
3. Decore a salada com as azeitonas e os ovos de codorniz.
E está pronta a servir.