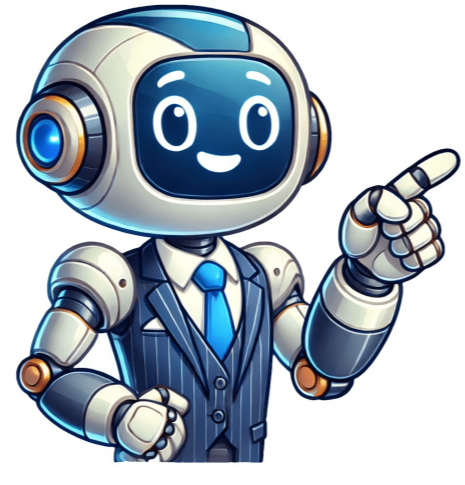


I'm not a bot



Empada de atum receita

Que seja bem-vindo o tempo quente, que está quase, quase a chegar! Que sejam bem-vindos os pratos frescos em que o peixe é o grande protagonista! Então, se for atum... Afinal, falo de um ingrediente que nos faz tão bem... O atum é rico em nutrientes: desde proteínas a gorduras saudáveis (ômega 3), sem esquecer a presença do ferro, vitaminas, sais minerais... E as inúmeras receitas que rende! Tanto podemos preparar um atum de cebolada, como quiche de atum, passando por uma receita de atum no forno ou então por este empadão de atum! Siga a receita!
Receita de empadão de atum
Ingredientes: - 2 colheres de sopa de azeite - 1 cebola - 100 gr de tomate em pedaços - 320 gr de atum escorrido - 2 dentes de alho - 1 kg de batata fatiada em bocados pequenos - Sal q.b. - Pimenta q.b. - 2 ovos - 100 gr de natas - 25 gr de manteiga - 1 chávena de chá e meia de leite
Preparação: Fatie a cebola, o alho e o tomate. Ponha a refogar com azeite até a cebola começar a ficar transparente. Junte e mexa com o atum. Num tacho, ponha as batatas a cozer em água salgada. Assim que ficarem cozidas, escorra a água, esmague as batatas até obter um puré, verifique o sal e adicione pimenta, leite e manteiga, misturando até tudo ficar muito bem envolvido. Depois de pré-aquecer o forno a 180.º, ponha metade do puré numa travessa, coloque o refogado com atum e tape com o resto do puré. Reserve. Mexa numa tigela os ovos, juntamente com as natas. Disponha o preparado sobre o empadão. Coloque no forno ao longo de 20 minutos. Assim que ficar pronto, deixe que arrefeça e solidifique. Sabe aquela velha teoria de que o que é bom sempre pode melhorar? É mesmo verdade! Que o diga esta receita em que se acrescenta a batata-doce... e o resultado é fantástico!
Para receber o Menu do Dia do Petitchef deverá introduzir o seu email. Num tacho coloque um fio de azeite, a cebola, o alho e o pimento, e deixe refogar um pouco, acrescente o atum já escorrido, a lata de milho, tempere com sal e oreghãos e deixe cozinhar mais ou menos 3 minutos. Numa forma de tarte 24/26cm coloque uma rolo de massa e pique o fundo. Coloque o recheio dentro da forma e espalhe de maneira uniforme, coloque as azeitonas cortadas as rodélas e o queijo ralado por cima. Cubra com o outro rolo de massa e aperte bem as pontas. Pince-le com a gema de ovo diluída no leite e leve ao forno pré-aquecido nos 180ºC, mais ou menos 30 minutos. Esta receita foi encontrêi no Sabor Intenso, e foi colocada pela querida Duxa, que tem receitas fantásticas e é uma querida. Esta empada ficou aprovadíssima cá em casa. Espero que gostem.
D'Delicias Divinais Falar com o autor da receita
Fez esta receita? Compartilhe Salvar nas minhas receitas
Fez esta receita? Compartilhe Comunicar um erro na receita
+ Petitchef oferece a possibilidade de planejar seu menu por dia ou por semana. Essa empada de atum tem uma massa muito fácil de fazer e um recheio saboroso de atum. Geralmente as receitas de empadinha causam certo medo na hora de preparar, devido ao ponto exato da massa, mas com essa receita fácil do Guia da Cozinha o problema acabou!
Faça hoje mesmo a empada de atum e sirva para a família toda!
Tempo: 1h20 (+30min de geladeira)
Rendimento: 30
Dificuldade: fácil
Ingredientes da empada de atum
Massa 2 colheres (sopa) de margarina
2 gemas
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de água gelada aproximadamente
2 gemas para pincelar
Recheio 2 latas de atum sólido escorrido e esfarelado
1 xícara (chá) de palmito picado
1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
1 copo de requeijão cremoso (200g)
Sal a gosto
Modo de preparo
Em uma tigela, misture os ingredientes da massa esfarelando com a ponta dos dedos, até dar liga e formar uma bola. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Em outra tigela, misture os ingredientes do recheio e reserve.
Divida a massa em bolinhas pequenas, forre fôrmas de empadinha com a massa, espalhe o recheio e cubra com um disco de massa, fechando as laterais. Coloque em uma forma, pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.
Dica: se desejar, acrescente requeijão cremoso ao recheio.
Colaborador: Vanessa Figueiredo/colaboradora
LEIA TAMBEM
Empada de atum 450 g de farinha150 g de margarina4 latas de atum3 tomates1 courgette pequena1 pimento verde1 cebola2 dentes de alho2 ovos cozidos0,5 dl de azeite + 1 fio de azeite0,5 dl de vinho branco0,5 dl de água morna1 saqueta de fermento seco de padreiro1 ramo de salsaSal e pimenta q.b.Ovo batido para pincelarAzeite para untar
Misture a farinha com a margarina e azeite na água morna, adicione a massa e amasse até formar uma bola homogênea. Tape e deixe levdar durante 1 hora. Descasque e pique a cebola e os alhos e refogue-os no fio de azeite. Junte os tomates limpos e cortados em cubos e deixe cozinhar até amaciar. Acrescente o pimento cortado em juliana fina, deixe cozinhar mais 2 minutos, junte então o atum escorrido e desfeito, a courgette cortada em cubinhos com a casca e a salsa picada, envolva e deixe cozinhar mais 1 minuto. Tempere com sal e pimenta e deixe arrefecer. Divida a massa em duas partes e estenda-as em formato de retângulo. Coloque uma delas num tableiro untado com azeite e distribua por cima a mistura do atum, deixando à volta uma margem com cerca de 3 cm. Disponha os ovos cozidos descascados e cubra com a outra parte de massa, pressionando e cobrindo as extremidades superiores com as inferiores. Pincele com ovo batido e leve ao forno pré-aquecido a 200º C durante 35 minutos. Sirva com salada. Se tem atum em casa, claro que vai ter de provar esta receita de empadão de atum. Batatas, beringelas... e muito mais, quem é que quer experimentar a receita? Para mais receitas clique aqui.
Bom apetite!
Empadão de atum- Receita fácil e econômica
600 g de batatasSal e pimenta q.b.2 beringelas1 cebola2 dentes de alho1 frasco de atum em conserva de água0,5 dl de azeiteSalsa picada q.b.1 dl de leiteNoz-moscada q.b.1 Gema para pincelar
Lave as batatas, corte-as ao meio e coza-as com uma pitada de sal. Lave as beringelas, retire-lhe as extremidades e corte-a em tiras finas. Reserve.Descasque a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente. Abra o frasco de atum, escorra-o e desfaça-o. Aqueça o azeite, junte a cebola, os dentes de alho e a beringela e deixe cozinhar, em lume brando, até que tudo fique macio. Regue depois com 2 dl de água e deixe ferver.Retire do lume, junte o atum, salsa picada a gosto e tempere com uma pitada de sal e pimenta. Reserve.Depois de cozidas, escorra as batatas, deixe-as amornar e retire-lhes a pele. Corte-as em pedaços e passe-os pelo passe-vite. Adicione depois o leite quente, tempere com noz-moscada e mexa bem.Disponha o preparado de atum num pirex e, por cima, coloque o puré de batata. Alise, pincele com a gema e leve ao forno pré-aquecido a 200º e até que coradinho. Retire do forno e sirva com uma boa salada.
Receita de Empadão de Atum
Ingredientes: 2 latas de atum escorrido
2 Cebolas em meia-lua fininhas
4 Dentes de alho picados
Meio pimento cortado em tiras finas
2 Cenouras raladas
6 Colheres de sopa de polpa de tomate
100g de Margarina
Azeite q.b.
Sal q.b.
Mistura de 5 pimentas
Água q.b.
1 Ovo
Ingredientes para o puré: 2 Saquetas de puré instantâneo
Leite q.b.
Noz-moscada q.b.
Sal q.b.
Margarina q.b.
Água q.b.
Preparação: Leve ao lume um tacho com um pouco de azeite, adicione-lhe a cebola e os alhos e deixe ganhar cor. Junte o pimento e as cenouras raladas, mexa e deixe cozinhar alguns minutos. Junte-lhe o atum e mexa. Junte-lhe a polpa de tomate, tempere com mistura de 5 pimentas e sal a gosto, mexa e deixe cozinhar 10 minutos em lume brando, e vá mexendo de vez em quando. Entretanto adicione-lhe um pouco margarina para que fique um molho aveludado. Depois do molho apurado apague o lume e reserve. Para puré siga as instruções da embalagem e tempere a gosto com sal, noz-moscada, margarina e leite (convém que fique consistente). Coloque numa travessa metade do puré, por cima do puré coloque o preparado do atum, e depois cubra com o restante puré. Bata um ovo com a ajuda de um garfo e espalhe-o por cima do empadão. Leve ao forno a gratinar, assim que estiver douradinho está pronto a servir.
Bom Apetite
NOTA: se achar que o molho do atum está a ficar muito seco acrescente um pouco de água. Convém que o molho cubra totalmente o atum.
FOTOS: Tissue Fotografias
Quem Fezsandro lançaSandra A.magnoliazuil
Publicado a 09-01-2012, 18:57 por Neuza Costa
Receita em vídeo de Empadão de Atum e Espinafres
Ingredientes para 6 pessoas: 1 kg de batatas
1 molho de espinafres
200g de cogumelos frescos laminados
340g de atum escorrido em conserva de azeite (4 latinhas)
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
6 colheres de sopa de polpa de tomate
Salsa picada q.b.
1 colher de sopa de manteiga
200 ml de leite
1 gema de ovo
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
Preparação: 1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal e adicione as batatas. Deixe cozer aproximadamente 25 minutos. Depois das batatas cozidas, escorra-as e faça puré. 2. Leve o puré ao lume. Junte a manteiga e o leite. Tempere com noz-moscada. Mexa até que tudo fique bem misturado. Quando começar a ferver, apague o lume. 3. Num tacho, leve ao lume metade do azeite e metade dos alhos. Quando estiver quente, junte os espinafres. Tempere com umas pedrinhas de sal e deixe saltear até que os espinafres percam a água. 4. Num outro tacho, leve ao lume o restante azeite, o restante alho e a cebola. Mexa e deixe refogar um pouco.
Ao refogado, junte os cogumelos, a salsa picada e a polpa de tomate. Mexa e deixe cozinhar durante 2 minutos. Por fim, junte o atum e 125 ml de água. Rectifique os tempos de sal e pimenta. Mexa e deixe cozinhar mais 2 minutos. 5. Espalhe o atum no fundo de um tableiro de ir ao forno, previamente untado com azeite. Por cima, coloque os espinafres e o puré de batata. Alise tudo e pincele com a gema de ovo batida. 6. Leve ao forno pré-aquecido nos 190º e deixe gratinar aproximadamente 25 minutos. Quando o empadão estiver loirinho, retire e sirva. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe bom apetite!
Valores Nutricionais: Total: Calorias: 2418 kcal | Lipídios: 109,59 | Hidratos de Carbono: 250,5g | Proteínas: 121,22g
Por pessoa: Calorias: 403 kcal | Lipídios: 18,26g | Hidratos de Carbono: 41,75g | Proteínas: 20,20g
Tempo de preparação: 1 hora e 30 minutos
Custo total: 6.00 € | Custo por pessoa: 1.00 €
Citação: Este delicioso empadão é receita económico e pouco calórico. Para que fique ainda mais leve podem utilizar atum em conserva de água. Espero que gostem, bom apetite!
Neuza Costa. Fotografias
Ficheiros Anexados
Quem FezSara Piresrita
vieiraSandra BatistaRicardo TiagoMiaaaPaula Soeirocatty
09-01-2012, 19:50
2 Como sempre, tem um aspecto delicioso
Obrigada. 09-01-2012, 20:05
3 Olá, Uma nova forma de utilizar atum, como sempre a surpreender. Beijinhos
09-01-2012, 20:54
4 Bom, se tem atum, só pode ser delicioso, adorei. Em breve na minha mesa estará um duplicado desse empadão.beijinhos
09-01-2012, 22:48
5 Alguma sugestão para substituir os cogumelos? No me gusta
10-01-2012, 05:47
6 Que maravilha que deve ser esta receita
Adorei. Beijinhos
10-01-2012, 07:57
7 que delicia que deve de ser esta receita mais uma vez obrigada neuza
10-01-2012, 08:08
8 Olá Neuza, belo pratinho! Há mt tempo que ando para fazer este empadão, o problema é o puré de batata... achas que se eu trocar o puré de batata por puré de couve flor, vai ficar alguma coisa de jeito? Eu gosto do puré de couve flor, mas não sei se vai ficar bom feito desta maneira... Obrigada e beijinhos
10-01-2012, 09:12
9 ola neuza como sempre a tua receita parece deliciosa obrigada hj!
10-01-2012, 09:14
10 Mais uma optima sugestão Sabor Intenso! Deve ser divina! Fica de certeza na minha lista para experimentar!
10-01-2012, 12:28
11 uauuuu que delicia!!!!
10-01-2012, 13:03
12 Mais uma recetinha optima de sabores. Obrigada Neuza!
Bijho!
10-01-2012, 15:41
13 Uma bellissima receita
Ong Neuza
Bjs.
10-01-2012, 16:49
14 Postado Originalmente por JorgeTeixeira
Alguma sugestão para substituir os cogumelos? No me gusta
Se gostas, simplesmente não os coloques. Beijinhos
10-01-2012, 16:50
15 Postado Originalmente por mrcr
Olá Neuza, belo pratinho! Há mt tempo que ando para fazer este empadão, o problema é o puré de batata... achas que se eu trocar o puré de batata por puré de couve flor, vai ficar alguma coisa de jeito? Eu gosto do puré de couve flor, mas não sei se vai ficar bom feito desta maneira... Obrigada e beijinhos
Igual não fica, mas se gostas...
10-01-2012, 17:34
16 Este empadão está com ótimo aspecto e com atum só pode ser delicioso. Beijinhos
10-01-2012, 18:10
17 olá Neuza mais um belo pratinho com atum
A.D.O.R.E.!
Beijinhos
10-01-2012, 20:01
18 Muito bom! Obrigada!
11-01-2012, 09:28
19 Olá Neuza, obrigada pela resposta, olha ontem à noite fiz o empadão tal e qual como o teu, excepto o puré que substituí pelo de couve flor, posso dizer que adorei, pensei que não ficava nada de jeito, mas enganei-me: o marido nem se apercebeu da diferença. Para quem, como eu, não pode comer batata em demasia, é uma ótima alternativa. Beijinhos
25-04-2013, 17:41
20 So tenho que agradecer por excelentes receitas
Copyright © 2009-2025 SaborIntenso®
O empadão de atum é uma receita prática, saborosa e perfeita para qualquer ocasião — desde um almoço em família até um lanche reforçado. Feito com recheio cremoso de atum e uma massa douradinha e macia, esse prato agrada pelo sabor caseiro e pela versatilidade. Pode ser preparado com massa tradicional, de liquidificador ou até com opções sem glúten, e combina muito bem com saladas frescas ou acompanhamentos leves. Ideal para quem busca uma receita fácil, nutritiva e que rende bem, o empadão de atum é também uma ótima escolha para congelar ou levar na marmitta. Para receber o Menu do Dia do Petitchef deverá introduzir o seu email.
Deitei o azeite e a manteiga num tacho e alourei neles a cebola e o alho picados, mexendo de vez em quando. Juntei a farinha envolvendo-a bem na gordura.Triturei o tomate pelado com a varinha mágica e juntei-o ao refogado; adicionei também a salsa picada, o acúcar, o atum escorrido e o pimento cortado em quadradinhos.Temperei com sal e pimenta e deixei apurar.Deitei metade da quantidade do puré num pirex. Por cima espalhei o recheio de atum e cobri com o restante puré.Espalhei ovo batido em cima do puré e enfeitei o mesmo com a ajuda de um garfo. O atum sólido em lata, conservado em água ou azeite, é o mais indicado para empadões, pois tem sabor marcante e boa textura. Ele não desmancha com facilidade e se mistura bem ao recheio, sem deixá-lo aguado. Se preferir uma versão mais leve, o atum light em água é uma boa escolha. Já o atum fresco pode ser usado, mas precisa ser previamente cozido e temperado para não comprometer o sabor. Em qualquer caso, escorrer bem o líquido da lata é essencial para garantir um recheio cremoso, mas firme.Pode sim! A massa de liquidificador é uma alternativa prática e rápida, ideal para quem quer um empadão de atum leve e com textura mais fofo, parecida com um bolo salgado. Basta preparar uma massa mais líquida e despejar metade na forma, colocar o recheio de atum e cobrir com o restante. Essa versão dispensa o trabalho de abrir massa com rolo e é perfeita para o dia a dia. Só não espere a mesma crocância da massa tradicional — aqui o foco é na praticidade e no conforto.Para evitar um empadão seco, o segredo está no equilíbrio do recheio: ele deve ser cremoso, mas não líquido. Use ingredientes como requeijão, creme de leite, molho branco ou até puré de batata para dar umidade ao atum. Cebola refogada, tomate sem sementes e um fio de azeite também ajudam a manter a succulência. Na massa, não asse demais: retire do forno assim que estiver dourada. E sempre deixe o empadão descansar alguns minutos antes de servir, para que ele termine de assentar a textura.Sim, o empadão de atum combina muito bem, tanto cru quanto assado. Se quiser congelar antes de assar, monte o empadão em forma de alumínio ou refratário próprio para freezer, cubra bem com filme plástico e leve direto ao congelador. Na hora de assar, vá direto ao forno sem descongelar. Se já estiver assado, espere esfriar completamente antes de embalar. Para aquecer, use o forno pré-aquecido para manter a massa crocante. O empadão pode ser mantido congelado por até 3 meses sem perder sabor ou textura.O empadão de atum é uma refeição completa, mas combina muito bem com acompanhamentos leves e frescos. Uma salada verde com folhas crocantes, tomate cereja e molho de iogurte é uma ótima pedida. Se quiser algo mais reconfortante, uma sopa de legumes ou um arroz branco simples equilibram o sabor salgado do recheio. Também vai bem com vinagretes ou molhos à base de limão, que ajudam a realçar o sabor do atum. E claro, um suco natural ou vinho branco leve finalizam o prato com charme. Sr. Aventura
Falar com o autor da receita
Fez esta receita? Compartilhe Salvar nas minhas receitas
Fez esta receita? Compartilhe Comunicar um erro na receita
+ Petitchef oferece a possibilidade de planejar seu menu por dia ou por semana. Já conhece a App O Meu Pingo Doce?Adira e seja sempre um dos primeiros a conhecer as novidades e as melhores oportunidades de poupança
Encomendas via parceiros
© Pingo Doce 2025. Todos os direitos reservados
Sei que muitos de vocês concordarão comigo, quando faltam ideias uma lata de atum é sempre uma boa solução. Assim o comprova este empadão de atum, que vai ficar para juntar a outras receitas que dão imenso jeito no dia a dia. O melhor é fazê-lo com um puré de batata caseiro, porem quando a pressa é muita ele pode perfeitamente ser substituído por um puré instantâneo. Além disso pode ser preparado com antecedência e levado ao forno na hora pretendida.
Ingredientes do empadão de atum
4 latas de atum
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
1 lata pequena de polpa tomate
8 fatias de queijo mozarella
1 raminho de salsa
Sal e pimenta qb
Azeite qb
Puré de batata (Dose para 4 pessoas):
1 kg de batatas descascadas e cortadas ao meio
2dl de leite
1 colher de sopa de manteiga
Sal, pimenta, noz moscada qb
100 gr de queijo mozarella ralado (Pode substituir por duas saqueta de puré instantâneo)
Leve as batatas a cozer em água e sal. Depois de cozidas, desfaça-as em puré e junte o leite e a manteiga. Tempere com sal, pimenta e noz moscada, mexa e misture bem. Leve ao lume um tacho com uma beirada de azeite, os dois dentes de alho e a cebola picados. Deixe estruigar até a cebola começar a alourar. Acrescente a polpa de tomate, tempere com sal e pimenta e deixe apurar. Retire do lume, junte o atum escorrido, a salsa picada e envolva. Disponha uma camada de puré num tableiro e cubra com o recheio de atum. Cubra com as fatias de queijo e termine com a ultima camada de puré. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno aquecido a 180º, até o empadão se apresentar tostadinho. Sugerimos que veja também a receita de: Empadão de frango do campo com cogumelos.
Imprimir esta receita