



Atum estival

atum estival

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

1 lata grande de atum em conserva (240g)

100 g de ervilhas congeladas

100 g de milho

1 cenoura

4 batatas

0,5 pimento vermelho

0,5 pimento amarelo

8 colheres de sopa de maionese magra

2 colheres de sopa de gelatina neutra em pó

2,5 dl de água

modo de preparação (para 4 porções)

para atum estival

1. Escorra bem o atum e defaça-o em lascas.
2. Coza, separadamente, as ervilhas, o milho, a cenoura e as batatas.
3. Escorra muito bem os legumes, corte a cenoura, a batata e os pimentos em cubinhos e junte tudo ao atum.
4. Misture com a maionese.
5. Dissolva a gelatina com a água bem quente.
6. Deixe arrefecer um pouco e adicione ao preparado anterior.
7. Deite numa forma retangular, com 22 cm de comprimento, previamente passada por água fria e leve ao frigorífico para solidificar.
8. Desenforme na altura de servir e acompanhe com uma salada fresca.

Saboroso!