## Receita de Fã Fácil 35 Min. 4 Doses

## EMPADÃO DE GRÃO-DE-BICO E ATUM



## **INGREDIENTES**

- INGREDIENTES PARA O PURÉ:
- 2 LATAS PEQUENAS DE GRÃO DE BICO
- • 3 DENTES DE ALHO
- • 1 PITADA DE SAL
- • 1 C. SOPA DE AZEITE
- • 3 C. SOPA DE LEITE
- INGREDIENTES PARA O RECHEIO:
- • 1 CEBOLA
- • 3 DENTES DE ALHO
- • 2 C. SOPA AZEITE
- 1 LATA PEQUENA DE COGUMELOS PICADOS
- 200ML DE POLPA DE TOMATE (1 PACOTE PEQUENO)
- SALSA PICADA (OU ORÉGÃOS, MANJERICÃO...)
- 3 LATAS DE ATUM AO NATURAL ESCORRIDO

## CONFEÇÃO

- 1. Preparação do puré:
- 2. Picar 3 dentes de alho com a lâmina picadora (+/- 15seg na vel.8):
- Trocar para a lâmina trituradora/de amassar, acrescentar o grão, o azeite, o sal e o leite e triturar até ficar com consistência de puré (se necessário ajustar a cremosidade acrescentando leite)(+/- 3min na vel.10);
- 4. Colocar num pirex metade do puré fazendo uma camada uniforme e reservar o restante.
- 5. Preparação do recheio:
- Picar 1 cebola e 3 dentes de alho com a lâmina picadora (+/-20seg na vel.10);
- 7. Trocar para o acessório misturador, adicionar o azeite e programar P1 slow cook 8min;
- 8. Adicionar os cogumelos picados e a polpa de tomate e programar P3 slow cook 10min;
- 9. Adicionar o atum e a salsa picada e programar P3 slow cook 10min:
- 10. Colocar o recheio por cima da camada previamente feita de puré e cobrir com o restante puré de grão;
- 11. Pincelar com azeite e levar ao forno pré-aquecido a 180ºC durante 30min.