

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);

3. - 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:

6. - 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 180°C durante 30min.
