

Torta de atum

<https://sem lactose.com/index.php/2008/01/08/torta-de-atum/>

Atualizado em: setembro 7, 2015

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:15](#)

[00:30](#)

[Baixa](#)

[10](#)

A torta de atum é uma receita bastante prática e versátil. Você pode criar novos recheios, de acordo com o que você tiver em casa. Acompanha super bem uma salada de verdes.

INGREDIENTES

- 2 ovos cozidos e cortados em rodelas
- 20 tomates cereja picados
- 1 lata de atum (de preferência ao natural)
- 10 azeitonas verdes fatiadas
- 2 ovos crus inteiros
- 200 g de folhas de espinafre cozidas e picadas
- 2 xícaras de leite de soja
- 1/2 xícara de óleo ou azeite de oliva
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (40g)

PREPARO

1. Bata no liquidificador o leite, os ovos crus, o óleo, a farinha, o sal e o fermento, batendo inicialmente todos os líquidos e depois adicionando os sólidos.
2. Unte uma forma de 20 x 25 cm com óleo, polvilhe farinha de trigo e coloque os ingredientes na seguinte ordem: metade da quantidade de massa, azeitonas, os 2 ovos fatiados, o atum (tire a água e separe em pedaços), os tomates e o espinafre (temperados com um pouco de sal e pimenta do reino).
3. Cubra o recheio com o restante da massa.
4. Pré-aqueça o forno por 5 minutos em 220 graus e asse a torta por 30 minutos ou até ela ficar levemente dourada.

Sirva quente.

Você pode congelar pequenos pedaços e descongelar no microondas. Fica perfeito e super prático para um lanche.