

Memoria descritiva



Optei por fazer uma quiche de atum com uma salada de alface e tomate para acompanhar, pois acho que é um prato saudável e delicioso.

Ingredientes

- ✓ Massa folhada 230g
- ✓ Natas 250g
- ✓ Cogumelos laminados 780g
- ✓ 2 latas de atum 385g
- ✓ Sal
- ✓ Salsa
- ✓ 5 ovos
- ✓ Pimenta

Utensílios necessários

- ✓ 1 Forma adequada para pôr a massa
- ✓ 1 garfo
- ✓ 1 faca

Modo de preparo

Passo 1- Desenrola a massa folhada numa forma adequada e pique com um garfo.

Passo 2- Escorra o atum e espalhe por cima da massa.

Passo 3- Pique bem a salsa e espalhe por cima do atum.

Passo 4- Escorra os cogumelos laminados e põem-se por cima de tudo.

Passo 5- Bater os ovos com as natas e temperar com sal e pimenta. Deitar o recheio por cima dos cogumelos.

Passo 6- Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus até gratinar (40m).

Passo 7(opcional)- pode fazer uma salada para acompanhar.

Beatriz Ferreira 10ºAI