

## Sala de Atum, Fijão, Brócolos e Batata

**Duração:** 15 min



4 pessoas

### **Ingredientes:**

- 4 latas de atum em óleo
- 600g de feijão encarnado
- 300g de brócolos
- 300g de batata
- 200g de cenoura
- 120g de cebola
- 30g de salsa ou coentro
- pimenta q.b
- raspa e sumo de 1 limão

### **Modo de preparação:**

- Começa por lavar muito bem as batatas e coloca-as num tacho com água a ferver. Quando as batatas estiverem quase cozidas adiciona os brócolos congelados e deixa cozer durante 10 minutos.
- Pica a cebola e corta a cenoura crua às rodelas ou rala-a.
- Abre as latas de atum e escoa bem o óleo em excesso. Faz o mesmo com o feijão e passa por água corrente.
- Numa taça envolve o atum com a cebola, os brócolos, as batatas, a cenoura e adiciona os coentros ou a salsa picada.

João Almeida, 8ºE