



Arroz de forno com atum



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:55

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Arroz (cozido)	5 xícaras (chá)	725 g
Cenoura (ralada)	1 unidade grande	200 g
Batata (ralada)	1 unidade média	160 g
Cebolinha-verde (picada)	1 xícara (chá)	40 g
Cebola (picada)	1 unidade pequena	100 g
Atum em conserva (escorrido)	1 lata	120 g
HONDASHI® Profissional	1 colher (sopa)	13 g
Queijo muçarela (ralado)	1 xícara e meia (chá)	150 g
Ovo	2 unidades	100 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	1 colher (sopa)	15 ml
Margarina sem sal	2 colheres (sopa)	30 g
Farinha de rosca	Meia xícara (chá)	70 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o arroz, a cenoura, a batata, a cebola, a cebolinha, o atum, o

HONDASHI® Profissional, 1 xícara (chá) do queijo, os ovos e o Azeite TERRANO™, e misture.

2. Coloque a mistura em uma forma (24 cm) de fundo removível, previamente untada com meia colher (sopa) de margarina e a farinha de rosca. Pressione levemente a massa.

3. Com o auxílio de um garfo, perfure a massa e distribua o restante da margarina pela superfície.

4. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos.

5. Retire o papel, distribua o restante do queijo pela superfície e volte ao forno por mais 10 minutos, ou até derreter o queijo, sirva em seguida.