



ALMÔNDEGAS DE ATUM COM AVEIA

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
2 latas de Atum Pedacos em Óleo COQUEIRO (170 g cada)
4 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
1 ovo
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
1 colher (chá) de sal
pimenta-do-reino a gosto

Para untar:

azeite de oliva

Para servir:

molho de tomate

MODO DE PREPARO:

- 1- Preaqueça o forno em temperatura alta (200°C) e unte uma assadeira pequena com azeite. Reserve.
- 2- Escorra o Atum Pedacos em Óleo COQUEIRO e reserve.
- 3- Em uma panela, aqueça em fogo médio o azeite, e refogue a cebola e o alho. Reserve.
- 4- Em uma tigela, coloque o atum escorrido, a aveia, o ovo, o cheiro-verde, o refogado reservado de cebola e o alho, e tempere com o sal e a pimenta. Misture bem até formar uma massa homogênea.
- 5- Divida a massa em de 20 a 25 porções e modele em formato de bolinhas. Coloque na assadeira reservada.
- 6- Leve ao forno preaquecido (200°C) por 15 minutos ou até dourar levemente.
- 7- Retire do forno e acrescente as almôndegas ao molho de tomate. Cozinhe em fogo médio por 5 minutos. Sirva em seguida.