



## ATUM NA MORANGA

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de forno: 1 hora e 30 minutos

Tempo total: 2 horas

## INGREDIENTES

### ABÓBORA MORANGA

1 abóbora moranga grande (4,5 kg)

### RECHEIO

3 latas de Atum Sólido em Óleo COQUEIRO

2 cebolas grandes picadas

3 tomates grandes maduros sem pele sem sementes picados

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de leite

2 colheres (sopa) de cheiro-verde picada

Meia colher (chá) de sal

Pimenta do reino a gosto

1 embalagem de requeijão cremoso (200g)

Para cobrir

Papel-alumínio

## MODO DE PREPARO

### MORANGA

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
2. Lave bem e seque a moranga, corte uma tampa na superfície e retire as sementes. Coloque a tampa novamente e envolva a moranga com a tampa com papel-alumínio, coloque sobre uma assadeira e leve ao forno por pelo menos 1 hora ou até a polpa estar macia.
3. Retire do forno e desembulhe cuidadosamente. Com auxílio de uma colher, retire uma parte da polpa de toda a volta da moranga, tomando cuidado para não furar a moranga. Pique a polpa e reserve.
4. Reserve a moranga coberta com o papel-alumínio.

### RECHEIO

5. Abra as latas de Atum Sólido em Óleo COQUEIRO, escorra e reserve o óleo.
6. Em uma panela, aqueça 4 colheres (sopa) do óleo reservado do atum e em fogo médio, doure a cebola.
7. Junte os tomates e refogue por 5 minutos ou até começarem a desmanchar.
8. Dissolva a farinha de trigo no leite e junte ao refogado, mexendo sempre até engrossar.
9. Acrescente o Atum Sólido em Óleo COQUEIRO reservado, o cheiro-verde, o sal, a pimenta, a polpa da moranga reservada, o requeijão e misture.
10. Coloque o recheio dentro da moranga, coloque a tampa e volte ao forno por mais 10 minutos. Sirva em seguida acompanhado de arroz branco e farofa.