Click Here

Sabor intenso pate de atum

Publicado a 30-03-2011, 16:54 por Dolphinya Receita Patê Atum Ingredientes para 8 pessoas: 3 latas de atum (de conserva) maionese q. b. ketchup q. b Preparação: 1. Escorrer o atum num escorredor de arroz. 2. Colocá-lo numa recipiente e misturar a maionese e o ketchup a gosto. 3. Mexer tudo muito bem. 4. Colocar no frigorífico até a hora de servir. Espero que gostem. Fotografias 03-04-2011, 20:59 2 gostei , deve ser muito bom. 03-04-2011, 21:00 3 Simples e, deve ser muito bom! Copyright © 2009-2025 SaborIntenso® Misture o atum com cream cheese e temperos. Acrescente salsinha e cebolinha. Leve à geladeira por 30 minutos. Sirva com torradas, pães ou legumes! O patê de atum com cream cheese é uma receita prática, deliciosa e versátil, perfeita para servir como entrada, lanche ou acompanhamento de saladas. Com uma textura cremosa e um sabor suave, esse patê fica pronto em poucos minutos e pode ser personalizado com diferentes temperos e ervas. Ideal para comer com torradas, pães ou até como recheio de sanduíches, é uma ótima opção para quem busca praticidade sem abrir mão do sabor. Tipo de receita: Entrada ou acompanhamento Tempo de preparo: 5 minutos (+ 30 minutos na geladeira) Tempo total: 35 minutos Rendimento: 6 porções Calorias por porção: 120 kcal 1 lata de atum em conserva, drenado (preferencialmente em água) 150g de cream cheese (1/2 pote) 1 colher de sopa de maionese (opcional, para dar mais cremosidade) 1 colher de sopa de suco de limão Salsinha e cebolinha picadas a gosto Sal e pimenta-do-reino a gosto Opcional: 1 colher de chá de mostarda para um toque extra de sabor Patê de Atum com Cream Cheese Misture os ingredientes principais:Em uma tigela, coloque o atum escorrido e o cream cheese. Com a ajuda de um garfo, misture bem até que o atum e o cream cheese fiquem bem incorporados e a mistura fique homogênea. Adicione os temperos:Acrescente a maionese (se desejar), o suco de limão, a salsinha, a cebolinha, sal e pimenta-do-reino. Misture tudo até que os ingredientes estejam bem distribuídos. Se desejar, adicione a mostarda para um sabor mais intenso. Leve à geladeira:Cubra a tigela e leve o patê à geladeira por pelo menos 30 minutos para que os sabores se misturem e o patê fique mais firme. Sirva e decore:Transfira para um potinho e sirva com torradas, biscoitos, pães ou legumes cortados, como cenoura e pepino. Decore com mais salsinha picada, se desejar. Experimente adicionar azeitonas picadas ou alcaparras ao patê para dar mais sabor e um toque salgado. Use atum em conserva de azeite de oliva para um sabor mais rico, se preferir. Acerte a textura: se o patê estiver muito espesso, adicione uma colher extra de maionese ou creme de leite para uma textura mais leve. Patê de atum com cenoura: Adicione cenoura ralada à mistura para um toque crocante e colorido. Patê de atum com milho: Misture milho cozido para dar um sabor adocicado e uma textura interessante. Patê de atum com alho: Acrescente um dente de alho picado ou alho em pó para um sabor mais pronunciado. Sim, o iogurte pode substituir a maionese para uma versão mais leve. Use iogurte natural ou grego. O patê de atum pode ser armazenado em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Sim, o cream cheese light funciona bem e deixa o patê mais leve, com menos calorias. Sirva o patê de atum com cream cheese bem gelado, acompanhado de torradas, pães, biscoitos ou palitos de legumes. Para armazenar, mantenha em um pote fechado na geladeira por até 3 dias. Se você está buscando uma receita simples, rápida e extremamente saborosa, o Patê de Atum é uma escolha perfeita. Além de ser versátil, ele pode ser servido em diversas ocasiões, desde um lanche rápido até uma entrada sofisticada em festas. Neste post, vamos te ensinar como preparar essa delícia, além de dicas, variações e informações nutricionais. A história do Patê de Atum está relacionada com a popularização das conservas de peixe, especialmente o atum, no século XX. O patê, uma preparação tradicionalmente francesa, começou a ser adaptado com ingredientes mais acessíveis, como o atum enlatado. Essa versão foi adotada por muitos países devido à praticidade e ao sabor suave, tornando-se uma escolha popular para lanches e aperitivos. A receita de Patê de Atum tem aproximadamente 150 calorias em 100 gramas. Essa quantidade pode variar de acordo com os ingredientes adicionais, como maionese ou creme de leite. Tipo: Patê Tempo de preparo: 10 minutos Tempo de fogo: Não se aplica Tempo total: 10 minutos Rendimento: 4 a 6 porções Calorias: 150 calorias por 100g Para preparar essa receita de Patê de Atum, você vai precisar de: 1 lata de atum (preferencialmente em água ou azeite, drenado) 3 colheres de sopa de maionese 1 colher de sopa de creme de leite (opcional, para deixar o patê mais cremoso) 1 colher de chá de mostarda (opcional, para dar um toque especial) 1/2 cebola pequena ralada ou bem picada 1 dente de alho amassado Sal e pimenta a gosto Salsinha picada a gosto Patê de Atum – Freepik Em uma tigela, coloque o atum drenado. Adicione a maionese, o creme de leite (se estiver usando) e misture bem. Acrescente a cebola, o alho e a mostarda (se quiser dar um toque diferente), e misture novamente até que todos os ingredientes estejam incorporados. Tempere com sal, pimenta e salsinha a gosto. Misture tudo até obter uma pasta homogênea. Sirva gelado ou em temperatura ambiente. Se quiser um patê mais leve, substitua parte da maionese por iogurte natural. Para uma versão mais saudável, use atum em água e reduza a quantidade de maionese. Prefere um sabor mais intenso? Adicione uma pitada de páprica ou um fio de azeite de oliva. O Patê de Atum é uma receita muito versátil, e você pode experimentar diferentes versões: Patê de Atum com Requeijão: Substitua a maionese por requeijão cremoso para uma textura mais consistente. Patê de Atum com Azeitonas: Adicione azeitonas verdes picadas à receita para um toque salgado e especial. Patê de Atum com Cenoura Ralada: Uma opção saudável e colorida, basta misturar cenoura ralada fina ao patê. Sirva o Patê de Atum com pães, torradas, ou até mesmo como recheio de sanduíches e wraps. Ele também vai muito bem como acompanhamento de palitos de legumes, como cenoura e pepino. Para armazenar, coloque o patê em um recipiente fechado e mantenha na geladeira por até 3 dias. Se perceber que ele ficou um pouco mais seco, basta misturar um pouco mais de maionese ou creme de leite antes de servir. Pronto! Agora você tem todas as informações para preparar o melhor Patê de Atum. Seja para um lanche rápido ou uma ocasião especial, essa receita com certeza vai fazer sucesso. Descasque e pique fino a cebola. Pique fino as alcaparras.Descasque e pique fino a cebola. Pique fino as alcaparras.Leve uma frigideira pequena ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite, junte a cebola e refogue por 2 minutos até murchar. Acrescente a alcaparras e mexa por 1 minuto para perfumar. Desligue o fogo, transfira para uma tigela e deixe esfriar. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.Abra a lata de atum e escorra a água com uma peneira. Aperte bem o atum com as costas de uma colher para tirar o excesso de líquido – é importante retirar o máximo de líquido que conseguir, pode espremer bemJunte o atum à cebola refogada, acrescente a maionese, as raspas de limão e misture bem. Não precisa temperar, o sal das alcaparras e da maionese são suficientes para dar sabor a patê. Leve para a geladeira por pelo menos 1 hora – o patê deve ser servido frio. Misture a hortelã apenas na hora de servir.Obs: Como recheio do sanduíche de patê de atum, esta receita rende 3 sanduíches. Empanadilha de Atum com Massa de PizzaNeuza CostaBolonhesa de AtumNeuza CostaAtum à Gomes de SáNeuza CostaPica-Pau de AtumNeuza CostaAtum à BrásNeuza CostaLasanha de Atum com Pão de FormaNeuza CostaTomates Recheados no Forno com AtumNeuza CostaEmpadão de Atum com Abóbora e EspinafresNeuza CostaMassa com Atum e Molho de Natas e TomateNeuza CostaBolinhas de AtumNeuza CostaEmpadão de Atum com Espinafres e Batata DoceNeuza CostaRissóis de Atum com TomateNeuza CostaPatê de AtumNeuza CostaEsparguete com Atum, Natas e CogumelosNeuza CostaPãezinhos Recheados com AtumNeuza CostaRaviolis com Molho de Atum e AzeitonasNeuza CostaMassa com Atum GratinadaNeuza CostaFolhados Rápidos de AtumNeuza CostaCanelones de AtumNeuza CostaAtum GratinadoNeuza CostaBifes de Atum Enrolados em BaconNeuza CostaTarte de Atum com Tomate e BaconNeuza CostaSalada de Cotovelos com AtumNeuza CostaTarte Fria de AtumNeuza Costa Receita de Patê de Atum II Ingredientes: 2 latas de atum (ao natural) 1/2 cebola picada 4 ovos cozidos Maionese light Salsa ou coentros picados (q.b.) Tostas Preparação: 1. Num recipiente coloque o atum, previamente escorrido e separe-o com um garfo. 2. De seguida, adicione a cebola picada, a salsa ou coentros. 3. Descasque os ovos cozidos, com cuidado e corte-os ao meio. Separe a gema da clara (cuidado para não danificar as claras!!!). 4. Junte as gemas ao preparado anterior. Misture tudo, muito bem. 5. Adicione a maionese (light). Com a varinha mágica triture tudo. 7. Coloque o paté dentro de cada clara. Nota: As claras comem-se com o patê incorporado. O restante patê barra-se nas tostas. Sugiro que o coma fresquinho. Bom apetite! Receita em vídeo de Patê de Atum Ingredientes para 4 a 6 pessoas: 85g de atum em conserva de azeite bem escorrido (1 lata) 1 ovo Sal q.b. 2 colheres de sopa de cebola bem picada 1 colher de sopa de salsa picada 2 colheres de sopa bem cheias de maionese 1 colher de sopa bem cheia de ketchup Preparação: 1. Num fervedor com água a ferver, coloque um pouco de sal e o ovo. Deixe cozer durante 10 minutos. 2. Passado o tempo, retire o ovo com uma escumadeira e coloque-o numa tigela com água fria. Descasque o ovo e mantenha-o na água fria enquanto faz o patê. 3. Numa tigela coloque o atum, a salsa e a cebola. Mexa muito bem com um garfo até que o atum fique desfeito. Adicione a maionese e o ketchup. Misture tudo muito bem até que fique uma pasta homogénea. Por fim, pique o ovo finamente para a tigela. Envolva tudo muito bem e guarde no frigorífico até à hora de servir. 4. Sirva o patê com fatias de pão, tostinhas e bolachas de água e sal. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite! Valores Nutricionais: Total: Calorias: 423 kcal | Lipídios: 30g | Hidratos de Carbono: 10g | Proteinas: 27g Por pessoa: Calorias: 70,5 kcal | Lipídios: 5g | Hidratos de Carbono: 1,6g | Proteinas: 4,5g Tempo de preparação: 15 minutos Citação: O patê de atum é dos petiscos mais fáceis de fazer, ideal para partilhar nos jantares de amigos e família. Se quiserem podem substituir a salsa picada por cebolinho. Espero que gostem, bom apetite! Neuza Costa. Fotografias Ficheiros Anexados Pate-de-Atum-SaborIntenso.pdf (75.3 KB, 637 visualizações) 2 latas de atum 2 ovos cozidos pickles q.b. 1 colher de sobremesa de cebola picada 1 dente de alho picado 1 colher de sopa de mostarda maionese q.b. salsa picada q.b. sal q.b. Bem sei que muitos dos meus amigos que me visitam aqui no blog têm falta de tempo! O tempo não estica, não é verdade? Os minutos não chegam para tantas coisas que temos de fazer: trabalhar, dar uma volta, dar atenção àqueles de quem mais gostamos, cozinhar… Sente que nem sequer tem tempo para preparar um verdadeiro bom prato? Então, espreite esta receita! É mesmo rápida de se fazer: um paté de atum! Receita de paté de atum Ingredientes: – 2 latas de atum em água – 1 frasco pequeno de maionese light – Uma colher de chá de ketchup – 1 colher de chá de mostarda – Uma pitada de pimenta – 1 ovo cozido picado Preparação: Em primeiro lugar, num recipiente, adicione todos os ingredientes. Assim que estiver pronto, com a ajuda de uma varinha mágica, triture tudo muito bem. Por fim, sirva, acompanhado de mini tostas. Aliás, as mini tostas são somente um exemplo de acompanhamento para este petisco em forma de paté de atum. Na verdade, o paté também pode ser servido em gressons ou, simplesmente, num pedaço de pão! Não importa a base: o paté é sempre uma delícia!