

# Tentúgal de atum

(4 pessoas)

## Ingredientes:

400gr de grelhos ;

200gr cebola;

20gr de alho picados;

2 latas de atum ao natural ;

1 colher de chá Azeite ;

120gr feijao frade ;

4 folhas de massa filo ;

100gr de salsa.

## Preparação:

1º começar por picar a cebola os alhos e cozer os grelhos.

2º Numa frigideira colocar cebola, alho, latas do atum, salsa e os grelhos ou outro legume e salteie em azeite.

3º Adicione o feijão frade esmagado e envolva no preparado anterior .

4º Estenda a folha da massa filo e corte em pequenos quadrados.

5º Recheie com o preparado anterior e enrole .

6º Por fim pincele com azeite e leve ao forno a 180º durante 20 minutos

(Adaptado DGS)