

## Migas de couve e atum.



Ingredientes:

Instruções de preparação:

800g de batatas 1 couve média a gosto 1 cebola pequena 2/3 dentes de alhos 100g de tomates maduros 2/3 latas de atum Sal e pimenta a gosto Salsa q.b. 2dl de azeite  
Preparação: Leve as batatas a cozer, juntamente com a couve, em água e sal por 10 minutos ou até ambos estarem cozidos. De seguida, e com a ajuda de um garfo, esmague bem as batatas, assim como a couve, e reserve. À parte, refogue a cebola e os alhos no azeite. Junte o tomate, mexendo um pouco, e o atum. Mexa mais um pouco, e adicione as batatas e a couve. Deixe cozinhar por 5 minutos, envolvendo tudo muito bem. Ainda antes de retirar do lume, tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva de imediato, polvilhado com um pouco de salsa a gosto. Bom apetite

Sugestões Adicionais: Mais uma receita prática e muito fácil de se confeccionar.