

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Bife de Atum com Molho de Ervas Aromáticas e Mini Legumes

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 400 g de lombo de atum
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 20 g de cebolinho
- 10 g de salsa
- 10 g gengibre
- raspas de 1 limão
- pimenta rosa q.b.
- azeite q.b.
- 50 g de espargos baby
- 100 g de alho francês baby
- 60 g de tomate cherry

Informação nutricional

Energia	181,2 kcal	9%*
Proteínas	26,4 g	53%*
Lípidos	6,5 g	9%*
Hidratos de Carbono	4,4 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Corte o atum em quadrados de 5 cm com 2 cm de altura. Reserve no frio.
2. Numa taça coloque o gengibre descascado e bem picado, acrescente o iogurte natural e emulsione com uma pitada de azeite. Adicione as ervas e misture. Reserve.
3. Tempere os quadrados de atum com sal e numa frigideira antiaderente salteie o atum dos dois lados, de maneira a que fique praticamente cru no interior.
4. Corte o tomate cherry em metades e escalde os legumes baby.

5 Sirva os legumes com os bifes de atum, regue com o molho de ervas e finalize com as raspas de lima.