

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Bife de Atum com Molho de Camarão

25 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

4 bifes de atum fresco
150 g de miolo de camarão
200 ml de leite evaporado
1 cebola picada
1 c. de sopa de molho de soja

Informação nutricional

Energia	425,2 kcal	21%*
Proteínas	66,9 g	134%*
Lípidos	14,9 g	21%*
Hidratos de Carbono	6,0 g	2%*

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

Preparação

1. Tempere o atum com sal a gosto. Reserve.
2. Refogue a cebola em azeite.
3. Adicione os camarões, mexa bem e junte o molho de soja.
4. Adicione o leite evaporado e deixe apurar até ficar um molho cremoso (cerca de 3 a 5 minutos).
5. Aqueça bem um grelhador e coloque os bifes de atum a grelhar de ambos os lados, a gosto.
6. Sirva o atum com o molho por cima e acompanhe com legumes salteados.