Mercados de Matosinhos

Confecionada por Vânia Bastos Magalhães

A Banca da Maria Lisboa





## Bife de Atum Receita para 1 pessoa

Ingredientes







Bife de Atum

Cherry





2 Limas



Pimenta preta



1 Bolo do Caco







Molho Mel e Mostarda

Rúcula

## Como fazer

- · Numa frigideira cobrir o fundo com azeite:
- Regar o atum com limão e temperar com sal a gosto e pimenta preta;
- O segredo é passar ligeiramente o atum pelo azeite quente;
- Depois do atum ganhar cor, virar até ficar passado dos 2 lados;
- · Torrar o bolo do caco e partir a meio;
- · Barrar o bolo do caco com molho de mel e mostarda:
- · Acrescentar a rúcula e os tomates cherry;
- Colocar o bife de atum e cobrir com a cebola roxa caramelizada:
- · Fechar o bolo do caco:
- Servir com lima cortada em 4, tomate chocolate partido ao meio e rúcula;
- · Está pronto a servir.
- Atenção: Deve-se retirar a pele do bife de atum antes de o fritar.



caramelizada

Especialidade de A Banca da Maria Lisboa Todos os produtos utilizados foram adquiridos nos Mercados de Matosinhos





