

Bifes de atum assados com semente de gergelim

Tempo total **10 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

640 kJ / 152 kcal

INGREDIENTES

4 Porções

2	bifes de atum de 150 g cada com 2 cm de espessura sem pele
3 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
1 colher de sopa	<u>Ponzu Limão</u>
1 colher de sopa	sésamo brancas
1 colher de sopa	sésamo preto
1	dente de alho
20 g	gingibre
1 colher de sopa	azeite
	Sal
	Pimenta
Para acompanhar:	
200 g	ervilhas
200 g	abobrinha pequena
1	cebola roxa
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
1 colher de sopa	<u>Ponzu Limão</u>

PREPARAÇÃO

Passo 1

Descasque o gengibre, rale-o sobre um prato de sopa fundo, adicione o dente de alho previamente espremido, despeje metade do molho, misture, coloque os bifes de atum no molho, deixe marinar por 1 hora.

Passo 2

Prepare os legumes: mergulhe as ervilhas 4 minutos em água fervente com sal, depois escorra-as, passe-as sob água fria e coloque-as numa saladeira. Corte as abobrinhas pequenas em tiras finas e coloque a cebola vermelha num ralador fino. Despeje 1 colher de sopa de molho Ponzu sobre os legumes, mexa e reserve. Misture as sementes de sésamo num prato. Escorra os bifes de atum da marinada, enrole-os nas sementes de sésamo, coloque-os em uma frigideira e, em lume alto, cozinhe por 1 minuto de cada lado. Despeje a marinada e molho restante na frigideira, leve a ferver por 2 minutos e retire do lume. Corte o atum em tiras de 1,2 cm.

Passo 3

Para servir: distribua os legumes nos pratos, coloque as fatias de atum e a cobertura com molho picante.