

Filetes de atum



Ingredientes: 0.25 chávena de sumo de laranja
0.25 chávena de sumo de limão
2 colher de sopa de azeite
2 colher de chá de rosmaninho
4 unidade de filetes de atum
0 unidade de sal qb
0 unidade de pimenta qb

Instruções de preparação:

Comece por misturar os sumos de limão e laranja com o azeite e o rosmaninho numa tigela. Tempere os filetes de atum em ambos os lados com sal e pimenta a gosto, e em seguida coloque-os na tigela. Deixe repousar no frigorífico por uma hora, virando-os a meio do tempo. Aqueça uma frigideira em lume médio-alto, e cozinhe-os durante cerca de 5 minutos em cada lado.

Sugestões Adicionais: Pode ainda decorar os filetes com rosmaninho adicional, assim como pimenta. Ideal com uma salada.