

BIFES DE ATUM DE CEBOLADA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 bifes de atum fresco com cerca de 200g cada
2 dentes de alho picados
Limão q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.
2 cebolas cortadas em rodelas meia-lua
2 tomates maduros cortados em rodelas
100 ml de azeite
100 ml de vinho branco
Azeitonas q.b.
Salsa picada q.b.



PREPARAÇÃO

Tempere os bifes de ambos os lados, com alho, sal, pimenta e sumo de limão.
Deixe marinar durante 1 hora.
Numa frigideira leve ao lume o azeite e as cebolas.
Deixe refogar até a cebola ficar macia.
Junte as rodelas de tomate e deixe fritar mexendo de vez em quando.
Junte os bifes de atum e deixe fritar 3 minutos de cada lado.
Junte o vinho branco e deixe cozinhar mais 2 minutos.
Passado os 2 minutos apague o lume.
Polvilhe com salsa e decore com as azeitonas.
Acompanhe este prato com batata cozida.

Custo: 6.00 € ; Custo por pessoa: 3.00 €

<http://www.saborintenso.com/f17/bifes-atum-cebolada-3334/>

www.saborintenso.com