

BIFES DE ATUM ENROLADOS EM BACON

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

1 bife de atum fresco com cerca de 350g
8 fatias finas de bacon
Meia cebola picada
2 dentes de alho picados
1 raminho de salsa picada
5 colheres de sopa de azeite
Meia cebola cortada em rodelas finas
Meio pimento amarelo cortado em tirinhas
1 folha de louro
400g de batatas com casca
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 3.00 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/bifes-atum-enrolados-bacon-33061/>

PREPARAÇÃO

1. Corte o bife ao meio na vertical.
Tempere o atum de ambos os lados com sal e pimenta.
2. Numa panela com água a ferver, tempere com sal.
Coloque as batatas a cozer entre 25 a 30 minutos.
Depois das batatas cozidas, retire-as para um prato e deixe arrefecer.
3. Numa frigideira, leve ao lume 2 colheres de sopa de azeite.
Quando estiver quente, frite o atum de ambos os lados durante alguns segundos.
Logo que o atum esteja corado retire-o para um prato.
4. Na gordura que ficou, junte a cebola picada e metade do alho.
Mexe e deixe refogar durante 1 minuto.
Junte a salsa, misture e deixe aquecer um pouco.
5. Num prato, faça uma cama com 4 fatias de bacon.
Por cima, espalhe metade do refogado.
No centro, coloque 1 bife de atum e enrole o bacon.
Prenda o rolo com a ajuda de palitos.
Repita o processo com o outro bife.
6. Retire a pele às batatas.
Corte-as em rodelas grossas.
7. Numa outra frigideira, leve ao lume o restante azeite, a cebola cortada em rodelas, o restante alho, a folha de louro e as tiras de pimento amarelo.
Mexe e deixe refogar em lume moderado sem deixar alourar.
8. Num tabuleiro de ir ao forno, previamente untado com azeite, espalhe no fundo as rodelas de batata.
Por cima das batatas, espalhe o refogado com o pimento amarelo.
Por cima, coloque os rolos de atum.
9. Leve ao forno pré-aquecido nos 250º e deixe assar durante 15 minutos.
Passado os 15 minutos, depois do bacon estar tostado, retire.
E está pronto a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com