

# Atum fresco de escabeche com esmagada de batata doce

*Chefe António Alexandre*

## INGREDIENTES

- 1 Lombo de atum fresco
- 3 Batatas-doce
- Q.b. Sementes de funcho
- 1 Dente de Alho
- Q.b. Sal Marinho Rui Simeão
- Q.b. Pimenta
- Q.b. Orégãos
- Q.b. Azeite Valle Madruga
- Q.b. Vinagre de vinho tinto
- Q.b. Salsa



## PREPARAÇÃO

Fazer uma marinada com azeite, sementes de funcho, pimenta, sal e orégãos. Misturar tudo, e colocar o lombo na marinada.

Aquecer um grelhador e marcar o atum durante 2 minutos de cada lado.

Colocar num pirex, juntar de novo a marinada e retificar temperos.

Descascar a batata-doce e assá-la no forno com um pouco de sal a 180 graus.

Para o molho de escabeche, aquecer uma frigideira com azeite, e adicionar cebola roxa cortada em meia-lua, pimenta, sal, 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto e 2 caules de salsa para dar sabor.

Empratar e servir numa colher de prova.



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

[a.t.moreira.email@sapo.pt](mailto:a.t.moreira.email@sapo.pt)