

Tornedó de Atum com Ervas

Chefe Hernâni Ermida

INGREDIENTES

800g de lombo de atum
1 limão
3 c.s de vinagre balsâmico rosé
5 c.s de azeite
2 chalotas
1 ramo de ervas picadas (salsa, coentros, cebolinho)
Sal e pimenta acabada de moer



Chef Hernâni Ermida
A vida com mais sabor

Olho de Mocho Reserva Tinto 2015



PREPARAÇÃO

Deixe descongelar o lombo de atum no frio, depois de descongelado abra a embalagem passe o atum por água fria e seque-o, corte 4 rodela com cerca de 200g cada.

Numa tigela misture o sumo do limão com 2 colheres de sopa de azeite tempere com sal e pimenta e mexa bem, deite a mistura sobre o atum.

Leve ao lume uma frigideira antiaderente deixe-a aquecer bem, junte o atum escorrido e deixe cozinhar rapidamente dos dois lados logo que fiquem douradinhos retire-os de imediato.

Descasque as chalotas e pique-as muito finas, deite-as para uma tigela.

Junte as ervas picadas, o vinagre, o resto do azeite tempere com sal e pimenta e misture bem.

Sirva o atum coberto com a mistura das ervas e sirva decorado a gosto acompanhe com batata doce ou pequenas batatinhas cozidas e salteadas.