

Caponata de legumes com atum

Chefe Kiko

INGREDIENTES

250 gr de atum fresco
1 cebola
azeite extra-virgem
1 pimento vermelho picado
1/2 beringela em cubos
1/2 courgette em cubos
30 gr de pinhões
20 gr de alcaparras
30 gr de sultanas
1 dente de alho
sal marinho
pimenta q.b
1 c. de café de açúcar
4 c. de sopa de azeite
1 c. de café de vinagre balsâmico



PREPARAÇÃO

Colocar um wok a aquecer.
Cortar a beringela em cubos e laminar o alho.
Colocar 2 colheres de sopa de azeite no wok e começar a saltear os legumes pela ordem correta.
Começar por colocar a cebola, a beringela, os pimentos e saltear.
Temperar com sal e pimenta.
Juntar o alho e misturar.
Adicionar um pedaço de courgette cortada aos cubos e acrescentar mais uma colher de sopa de azeite.
Juntar os pinhões, as sultanas e temperar com vinagre balsâmico, açúcar e alcaparras.
Desligar o lume e retificar temperos.
Empratar a caponata e colocar por cima a posta de atum.
Temperar o atum com sal, um fio de azeite e está pronto a servir.
Atum:
Colocar uma frigideira a aquecer com azeite
Assim que estiver bem quente, colocar o atum e deixar grelhar muito rapidamente, cerca de 2/3min.
Retirar o atum da frigideira.