

Atum grelhado com cogumelos e legumes



Quem disse que dieta precisa ser chata? Essa semana antes do carnaval resolvi manerar um pouco... Mas nem por isso comi mal! Ontem no jantar preparamos um delicioso atum, com cogumelos paris salteados, servidos com cenouras e espinafre orgânicos !

É super simples! E ficou uma delícia!

Ingredientes:

- Atum fresco (2 postas altas);
- Cogumelos paris frescos;
- Cenouras;
- Espinafre;
- Manteiga
- Sal e Pimenta;
- 1 colher de Shoyo;
- Para Molho: Aceto Balsamico com mel (opcional).

Modo de preparo:

Cozinhe as cenourinhas e o espinafre no vapor com um pouco de sal.

Fatie os cogumelos e refogue com um pouco de manteiga e uma colher (chá) de molho de soja até ficarem macios.



Numa panela menor, coloque um pouco de aceto com mel e deixe reduzir um pouco.

Tempere o atum com sal e pimenta, e coloque numa frigideira com um fio de azeite. E grelhe dos dois lados deixando bem mal passado por dentro.



Faça uma cama com os cogumelos, coloquem a posta de atum por cima e os legumes ao lado. Por cima do atum coloque um pouco do molho.

E aí? Gostaram? Assim fica fácil fazer dieta, né?



TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$\$