

# Atum com Escabeche de Legumes

**Para 2 pessoas:**  
**2 bifes de atum de 160gr**  
**Sal e pimenta q.b**  
**Azeite q.b**

**Para o Escabeche de Legumes:**  
**1 cenoura cortada em tiras finas**  
**1 pimento vermelho cortado em tiras finas**  
**1 cebola cortada em fatias finas**  
**1 pimento amarelo cortado em tiras finas**  
**1 dente de alho laminado fino**  
**2 colheres de sopa de coentros**  
**2 colher de chá de açúcar**  
**2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco**  
**4 colheres de sopa de azeite**  
**Sal e pimenta q.b**



**1.**

Num tacho querer o azeite e saltear os legumes começando pela cebola 2 min, depois adicionar a cenoura e cozinhar 2 min e por ultimo os pimentos e alho. Cozinhar em lume brando cerca de 8 min e temperar com sal e pimenta. Adicionar o vinagre diluído com o açúcar e os coentros e misturar bem. reservar.

**2.**

Para a batata doce assada, 2 batatas doce com pele temperadas com azeite, sal e pimenta.

**3.**

Embrulhar a batata doce em papel de alumínio e levar ao forno cerca de 30 min a 180 graus. Retirar do alumínio e cortar em 1/2. Aquecer 50gr de manteiga numa frigideira anti aderente e caramelizada a batata doce em ambos os lados com a manteiga até ficar bem dourada. Retirar e reservar.

**4.**

Grelhar os bifes de atum cerca de 1 min em cada lado num grelha bem quente temperados com o azeite, sal e pimenta. Cortar em fatias e servir cobertos com o escabeche de legumes e acompanhados pela batata doce.