Atum com crosta de quinoa

Ingredients

100 gramas de quinoa

500 ml de água

Sal e pimenta-do-reino a gosto

500 gramas de lombo de atum

Azeite para fritar

Preparo

Reúna os ingredientes do atum com crosta de quinoa;

Para preparar o atum, cozinhe a quinoa na água com sal por cerca de 15 minutos, contados após levantar fervura;

Em seguida, escorra e tempere com sal e pimenta;

Tempere também o atum com sal e pimenta;

Passe o atum na crosta de quinoa;

Sele o atum em uma frigideira com azeite quente por cerca de 30 a 45 segundos de cada lado - mais que isso corre o risco do atum ficar seco. O ponto correto é quando a maior parte central ficar rosado como na cor original;

Quando a crosta estiver dourada e o atum com pontas brancas, retire da frigideira e deixe descansar;

Para fazer o molho, misture todos os ingredientes em um recipiente;

Despeje por cima do atum já pronto;

Sirva com o arroz branco ou macarrão. Bom apetite!