

SALADA DE ATUM COM MANJERICÃO



INGREDIENTES

- 600 G DE ATUM CORTADO EM CUBOS DE 4 CM
- 1 LIMA
- 3 C. S. DE MANJERICÃO FINAMENTE CORTADO
- 5 QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 8 TOMATES SECOS CORTADOS EM PEDAÇOS PEQUENOS
- 4 C. S. DE AZEITE
- 2 C. S. DE VINAGRE BALSÂMICO
- 300 G ALFACE
- SAL
- PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Prepare uma marinada com os cubos de atum, 1 c.s. de azeite, algumas raspas de lima picada, 1 c.c. de sumo de lima. Tempere com sal e pimenta e misture tudo. Coloque os cubos de atum na cuba de vapor deixando alguma espaço entre eles.
2. Deite 0,7 L de água na taça do robot e feche a tampa. Coloque a panela de vapor e selecione o programa de vapor P2 durante 15 min.
3. Entretanto, prepare a mistura de parmesão ralado, manjericão, tomate, azeite e vinagre.
4. No final da cozedura, coloque no centro do prato um pequeno ramo de alface temperada com a metade da mistura do parmesão, os cubos de atum em forma de côroa à volta da alface e pincele generosamente os cubos de atum com o resto da mistura de parmesão.