

ATUM BRASEADO COM LEGUMES E EMULSÃO DE SOJA E GENGIBRE

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

600g de Lombo de atum limpo
100g de Cebola roxa
60g de Ervilha de quebrar
100g de Cenoura
100g de Courgete
40g de Alho francês (só parte branca)
Azeite q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Flor de sal q.b.

Para a emulsão de soja:

20g de Gengibre para ralar
25ml de Molho de soja
50ml de Azeite

PREPARAÇÃO

Corte a cebola roxa em lâminas finas, retire o fio às ervilhas de quebrar e, com a ajuda da mandolina, corte a cenoura e a courgete com casca em tiras. Numa frigideira antiaderente, num fio de azeite bem quente, salteie os legumes separadamente. Comece pela cenoura, junte um pouco de sal, deixe saltear e passe para uma taça. De seguida, limpe a frigideira com um pouco de papel absorvente, junte mais um fio de azeite, deixe aquecer e acrescente a cebola e um pouco de sal. Deixe saltear e passe a cebola para a taça onde tem a cenoura. Repita a operação para saltear a courgete e depois as ervilhas de quebrar. Corte o lombo de atum em paralelepípedos. Num prato, role o atum num pouco de azeite e tempere com sal. Num grelhador, marque o atum de todos os lados e deixe descansar numa grelha. De seguida, prepare a emulsão de soja. Com a ajuda de uma colher de chá ou de café, descasque o gengibre. Rale o gengibre descascado para dentro de um frasco, junte o molho de soja e um pouco de azeite. Feche bem o frasco e agite bem. Fatie o atum e retire as pontas. Num prato de servir, coloque o atum e os legumes ligeiramente aquecidos. Tempere o atum com a emulsão de soja e coloque também um pouco por cima dos legumes. Finalize com pimenta, flor de sal e alho francês em juliana bem fina por cima do atum. Sirva de imediato.

