

# Bifes de atum com pepino marinado

Peixe —   15 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/bifes-de-atum-com-pepino-marinado](https://chef.continente.pt/receitas/bifes-de-atum-com-pepino-marinado)



## Ingredientes

200 g de arroz basmati  
1 pepino  
1 chávena de água  
2 chávenas de vinagre de arroz  
1 c. sopa de sementes de sésamo  
4 bifes de atum  
2 limas (sumo)  
2 c. sopa de molho de soja  
Sal q.b.  
Cebolinho q.b.  
óleo de sésamo q.b.

## Confeção

1. Cozinhe o arroz segundo as instruções da embalagem. Reserve.
2. Corte o pepino em fatias finas longitudinais e coloque-as numa taça.
3. Regue-as com a água e o vinagre de arroz, polvilhe-as com as sementes de sésamo e envolva bem.
4. Leve-as ao frigorífico por cerca de 10 minutos.
5. Tempere o atum com o sumo de lima, o molho de soja, sal e cebolinho picado.
6. Deixe marinhar por uns minutos e em seguida frite-o numa frigideira untada com um pouco de óleo de sésamo.
7. Quando estiver dourado, retire-o e sirva com o arroz e o pepino marinado.