

# Atum frito em conserva ligeira

## Receita



Uma deliciosa e simples entrada apresentada pelo chef Pedro Nunes.

Receita para 4 pessoas

### Ingredientes

- 1 kg de atum vermelho em cubos de 4 x 4 cm
- 1 Cabeça de alho partida ao meio
- 4 dl de azeite
- 2 dl de vinagre
- 1 Copo de vinho [CORETO branco](#)
- 3 Folhas de louro
- 2 Malaguetas
- 10 Grãos de pimenta branca

1 Saco de salada gourmet

Sal e pimenta

### Preparação

Polvilhar os cubos de atum com a pimenta, envolvê-los em película aderente e deixar dois dias no frigorífico. Passadas 48 horas, secá-los bem, temperar com sal e fritar em azeite, em lume médio.

Uma vez frito, colocar o atum num frasco hermético devidamente esterilizado. No mesmo azeite do atum fritar, em fogo muito lento, a cabeça de alho, o louro, as malaguetas e os grãos de pimenta. Quando os alhos estiverem tenros, juntar o vinagre, o vinho e deixar ferver durante uns dez minutos, sempre em lume baixo.

Deitar todo o conteúdo da fritura sobre o atum (caso não cubra, acrescentar um pouco mais de azeite), fechar o frasco e guardar três a quatro dias em local fresco, para que todos os temperos se misturem completamente. De seguida, servir com a salada gourmet, regando tudo com o molho existente no frasco.

Complemento [PORTADA tinto](#)

