

# ATUM EM CROSTA DE GERGELIM

## INGREDIENTES

2 lombos de atum  
alho picado a gosto  
gergelim branco a gosto  
gergelim preto a gosto  
sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte o atum para que fique o mais redondo possível.

Apos o corte, tempere-o com uma mistura de azeite e alho.

Salpique sal por cima dos lombos e reserve fora da geladeira, para que fiquem a temperatura ambiente.

Em uma frigideira, coloque os 2 tipos de gergelim e torre em fogo baixo, sempre mexendo para que não queimem.

Passe os lombos de atum no gergelim de modo que eles fiquem completamente cobertos.

Com um fio de azeite na frigideira, frite levemente os lombos, sempre virando para que fritem por igual.

Com uma faca bem afiada, corte os lombos em fatias e sirva com molho teriyaki.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19962-atum-em-crosta-de-gergelim.html>