

# ATUM SELADO DO RUIVÃO

## INGREDIENTES

200 g de atum

azeite a gosto

pimenta do reino em grãos a gosto

sal grosso a gosto

50 g de gergelim

## MODO DE PREPARO

Unte o atum com o azeite e misture o sal, o gergelim e a pimenta do reino macerada.

Enrole o atum untado na mistura até que ele fique todo coberto, depois esquente uma frigideira grande e coloque um pouco de azeite.

Doure o atum por 3 minutos de cada lado e deixe o centro ainda cru.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22741-atum-selado-do-ruivao.html>