



FILETE DE ATÚN REAL MARINADO CON SOYA Y SEMILLAS DE SÉSAMO

	Porciones:	2
	Preparación:	45 minutos
***	Dificultad:	Media
	Calorías:	150

INGREDIENTES:

- 2 filetes de atún Real
- ½ taza de salsa de soya
- 1 cda. de ajo picado
- ½ cdta. de jengibre en polvo
- 1 cda. de perejil seco
- Pimienta
- 1 taza de semillas de sésamo

PREPARACIÓN:

- 1.- En un tazón: mezcla la soya, ajo picado, jengibre en polvo, perejil seco y pimienta al gusto.
- 2.- Sumerge los filetes de atún Real en la mezcla y déjalos marinar con las semillas de sésamo por 30 minutos.
- 3.- Fríelos con aceite a fuego alto ¡Y disfruta!

TIP:

Pruébalos con ensalada fresca.