

ATÚN CON COSTRA DE AJONJOLI

Ingredientes:

- ½ taza de aceite de oliva (125 ml)
- 1 taza de salsa de soya (250 ml)
- Sal y pimienta al gusto
- 6 rebanadas gruesas de atún
- ½ taza de pan molido (125 gr)
- 1 taza de ajonjolí negro (250 gr)
- Aceite en aerosol
- Arroz blanco para acompañar

Horno Precalentado a 200°C.

Procedimiento:

1. En un recipiente mezcla el aceite de oliva con la salsa de soya y salpimenta al gusto, agrega las rebanadas de atún y marínalas por 30 minutos en el refrigerador. Reserva.
2. A parte mezcla el pan molido con el ajonjolí. Retira las rebanadas de atún de la marinada y empanízalas con el ajonjolí, rocíalas con un poco de aceite en aerosol y colócalas en una charola para hornear.
3. Hornea por 20 minutos o hasta que estén completamente cocidas. Retira del horno y ofrece bañando con un poco de la marinada y acompaña con el arroz blanco.

Consejo: Si no deseas hornear el atún, puedes freírlas en un poco de aceite.

Tiempo de preparación:	35 minutos
Tiempo de Horneado:	20 minutos
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	4