Rodaja de Atún a la Plancha con Sésamo

Ingredientes

4x5-7oz Rodajas de atún Gourmar
4 Cucharadas aceite de oliva
½ taza semillas de sésamo mezclado (negro y blanco tostado)

Preparación

1. Sazonar las rodajas de atún con sal y pimienta
2. Cepillar con el aceite
3.Rebózalas con las semillas de sésamo
4.Calentar un sartén con aceite de oliva
5. Cocinar las rodajas de atun para un minuto a cada lado.

Para Más Recetas Síguenos en Instagram @gourmarsalmon

www.gourmar.com