Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Ventresca de atún en tomate

2 raciones · 1047 kcal

Ingredientes

- **350gr** ventresca de atún en dados
- **400gr** de tomate natural triturado
- **1** cebolla en brunoise
- **1** pimiento verde en brunoise
- **3**-4 ajos en brunoise
- **1** chorrito de vino blanco
- Aove
- Sal
- Especias de limón y pimienta
- Patatas fritas en dados (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	50 g
Grasas	69 g
Hidratos	60 g
Fibra	8,5 g

Elaboración

1. En una sartén con un chorrito de aove marcamos la ventresca con un poco de sal y limón con pimienta molida
2. Añadimos un chorrito de vino blanco, dejamos hasta que reduzca y reservamos
3. En la misma sartén añadimos la cebolla, el ajo, el pimiento verde y sal, y pochamos
4. Una vez pochado, añadimos el tomate, freímos y por último agregamos de nuevo la ventresca
5. Dejamos cocinando unos minutos más y servimos acompañado de unos dados de patatas fritas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya