Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Atún rojo encebollado con tomate

3 raciones · 464 kcal

Ingredientes

- **500 g** de atún fresco en dados
- **1** cebolla grande en juliana
- **3 dientes** de ajo en brunoise
- **3**-4 tomates maduros y carnosos (aprox. 650 g)
- Harina de trigo
- Sal
- Azúcar, al gusto
- AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**43 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**23 g**
Fibra	**3,8 g**

Elaboración

1. Enharinamos ligeramente el atún y lo marcamos en una sartén con un buen chorrito de AOVE. Retiramos y reservamos.
2. En ese mismo aceite añadimos la cebolla, el ajo y una pizca de sal. Pochamos hasta que la cebolla esté bien tierna.
3. Incorporamos el tomate y cocinamos a fuego medio hasta que la salsa reduzca y quede bien concentrada. Rectificamos de sal y añadimos un poquito de azúcar si el tomate lo necesita.
4. Cuando al tomate le quede poco para terminar de reducir, añadimos de nuevo el atún y cocinamos durante 5-8 minutos más.
5. Servimos bien caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya