Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Atún en salsa de almendras

2 raciones · 642 kcal

Ingredientes

- 2 piezas de atún
- Almendras peladas
- 1 bote de nata líquida
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	51 g
Grasas	43 g
Hidratos	13 g
Fibra	3,9 g

Elaboración

1. En una sartén con aceite, pasar el atún salpimentado previamente por ambos lados unos minutos hasta que se haga
2. Retirar y reservar
3. Pelar y trocear finamente la cebolla y pocharla en la sartén a fuego medio
4. Pasar la cebolla por la batidora junto con unas 25 almendras y la nata líquida
5. Añadir la cebolla, la nata y las almendras a la sartén junto con un poco de sal, pimienta molida y una pizca de nuez moscada (sin pasarse), y remover hasta que se vuelva espesa
6. Por último, pasar el atún por la salsa de la sartén removiendo todo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta