Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Atún encebollado al vermut

2 raciones · 578 kcal

Ingredientes

- 2 lomos de atún del bueno (280 gr. cada uno)
- 2 cebollas pequeñas o 1 grande
- 2 ajos
- Aceite de oliva
- Vermut, vino blanco, manzanilla, el vino que más te guste
- 1 o 2 hojas de laurel
- Pimentón dulce
- Sal y pimienta
- Cebollino y perejil picado

POR RACIÓN

Proteínas	67 g
Grasas	21 g
Hidratos	19 g
Fibra	2,6 g

Elaboración

1. Troceamos el atún en dados y salpimentamos, por otro lado, picamos finalmente los ajos y las cebollas en juliana.
2. Salteamos el atún en una olla con aceite de oliva unos minutos por ambos lados, sacamos y reservamos.
3. En esa misma olla pochamos los ajos y las cebollas con aceite de oliva y dejamos que se hagan a fuego medio unos 10 minutos. Añadimos una hoja de laurel y pimentón dulce.
4. Añadimos el vino y dejamos que se reduzca unos 5 minutos.
5. Ponemos el atún y dejamos que se impregne el vino, rectificamos de sal y servimos!

RECOMENDACIONES

Esta vez he usado vermut pero con vino oloroso, blanco o manzanilla también está. Se puede tomar el plato caliente o frío; si es frío, añadir un poco más de aceite por encima. Con perejil picado también es buena opción.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta