Recetas SAL Y PIMIENTA



PLATOS PRINCIPALES

Atún al ajillo con boniato asado

30min · 2 raciones · 590 kcal

Ingredientes

ATÚN AL AJILLO

- Aceite de oliva virgen extra
- 2 lomos de atún de buena calidad
- 6 dientes de ajo
- Perejil fresco
- 200 ml. de vino blanco de buena calidad
- Sal y pimienta

BONIATO ASADO

- 1 boniato

SALSA DEL BONIATO

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdita de pimentón dulce
- 1 cdita de sal

POR RACIÓN

Proteínas	38 g
Grasas	29 g
Hidratos	27 g
Fibra	3,8 g

Elaboración

ATÚN AL AJILLO

1. Troceamos los 6 dientes de ajo y los hacemos en una sartén con aceite de oliva virgen extra a fuego lento durante 5 minutos
2. Mientras, cortamos el atún en dados e incorporamos a los ajitos
3. Dejamos que se haga 10 minutos por ambos lados
4. Troceamos el perejil fresco
5. Lo añadimos junto con un vaso de vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol a fuego alto durante 5 minutos
6. Bajamos el fuego y dejamos que se haga 10 minutos más, tapado

BONIATO ASADO

7. Pelamos el boniato y lo troceamos en tiras
8. Preparamos una salsa con aceite de oliva, pimentón dulce y sal
9. Horneamos en la Airfryer a 200 grados durante 15 minutos, moviendo de vez en cuando

Hecho con CookNest

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