Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Atún a la manzanilla encebollado con velo de panceta

30min · 2 raciones · 502 kcal

Ingredientes

- 2 filetes de atún
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de manzanilla
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta en grano
- Pimentón dulce
- Velo de panceta

POR RACIÓN

Proteínas	46 g
Grasas	32 g
Hidratos	10 g
Fibra	2,2 g

Elaboración

1. Añadimos aceite y marcamos dos buenos filetes de atún, un minuto por cada lado a fuego alto, y retiramos
2. Troceamos en juliana una cebolleta, añadimos un poco más de aceite y la salteamos unos cinco minutos a fuego medio
3. Ponemos también unos dientes de ajo, unas hojitas de laurel, pimienta en grano, pimentón dulce y revolvemos todo bien
4. Añadimos un buen vaso de manzanilla de buena calidad y dejamos que se haga 10 minutos a fuego alto
5. Mientras se evapora el alcohol, troceamos en dados el atún, añadimos sal, bajamos el fuego, tapamos y dejamos que se haga otros cinco minutos
6. Sacamos el atún y dejamos que se reduzca la salsa otros cinco minutos más a fuego medio alto
7. Como toque final, añadimos unos velos de panceta de cerdo

Hecho con CookNest

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