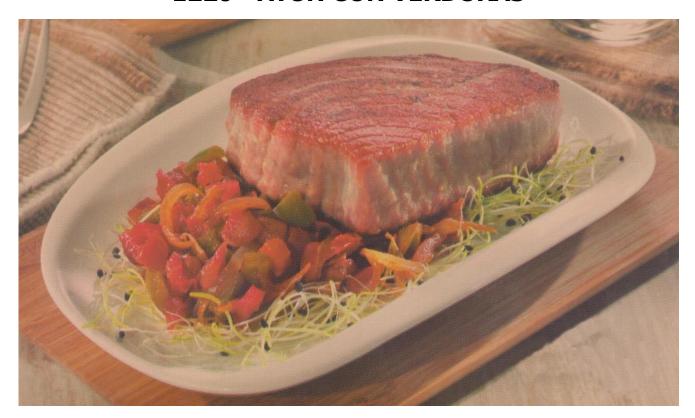




https://www.mepillasguisando.com

1220 - ATÚN CON VERDURAS



INGREDIENTES:

- 4 Lomos de Atún.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimiento verde.
- 1 Pimiento rojo.
- 2 Tomates.

Sal, Aceite de oliva y Pimienta.

ELABORACIÓN:

Cortamos el atún en dados y reservamos. Cortamos la cebolla y los pimientos en juliana muy fina. Ponemos en una fuente para horno, la cebolla, los pimientos y el tomate, vertemos un chorreón de aceite por encima y ponemos al horno precalentado a 180º durante media hora. Salpimentamos el atún y en una sartén con un poco de aceite, cuando esté caliente ponemos el atún y lo cocinamos al gusto. Para emplatar ponemos una cama con las verduras y el atún encima. También podemos hacer esta receta con los lomos de atún en una pieza.

FACEBOOK: Cocina Española Casera