



ATÚN ASADO CON NARANJAS Y ANCHOAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de atún fresco
- 40 g de aceite de oliva
- 40 g de anchoas
- 250 ml de zumo de naranja
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- En un cuenco grande, mezcla el zumo de naranja, 2 cucharadas de aceite, las anchoas y la pimienta.
- Incorpora el atún procurando que quede bien impregnado por la marinada. Cubre el cuenco con film transparente y refrigérela 2 horas. Saca el cuenco del refrigerador unos 20 minutos antes de asar el atún.
- Precalienta el horno a 220°. Saca el atún de la marinada y sécalo. Calienta el resto del aceite en una sartén grande, a fuego vivo. Marca el atún de ambos lados. Coloca el atún en una bandeja y cúbrelo con papel aluminio.
- Asa el atún en el horno durante 10 minutos. Retíralo del horno y déjalo reposar 2 minutos, antes de cortarlo en rodajas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
5.9 g

Grasas
33.8 g

Kcal
467

Proteínas
34.4 g

- Pon a fuego vivo un cazo con la marinada y deja que hierva 2 minutos.
- Sirve las rodajas de atún con la salsa aparte.