



ATÚN CON SETAS Y ALUBIAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de atún en filetes
- 300 g de setas frescas
- 400 g de alubias blancas
- 2 unidades de tomates maduros
- 2 unidades de zanahoria
- 100 ml de caldo de pescado
- 50 ml de vino blanco seco
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 unidad de ramitas de perejil
- 5 g de pimentón dulce
- 40 g de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre de Jerez
- pimienta en grano
- sal

LA PREPARACIÓN

- Sazona, enharina y fríe el atún en una cazuela amplia con el aceite, a fuego medio y rápidamente, sin dejarlo cocer demasiado. Resérvalo en una fuente para el horno. Precalienta el horno a 180°.
- Pela y pica pequeños los tomates y la zanahoria. Resérvalos. Limpia las setas y córtalas en láminas de un centímetro, más o menos. Sofríelas a fuego medio en la misma cazuela, Con 2 ajos picados. Remueve sin parar y no dejes que los ajos se doren demasiado.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 43.9 g	Grasas 35.3 g
Kcal 801	Proteínas 60.3 g

- Baja el fuego, añade el tomate, la zanahoria y el laurel, y deja cocer durante 10 minutos. Después agrega el perejil picado fino, el pimentón, el vinagre y un poco de pimienta en grano molida, vierte el vino y deja reducir durante 5 minutos.
- Añade las alubias con cuidado y agrega el caldo de pescado. Deja hervir muy despacio durante 5 minutos más. Rectifica de sal si es necesario.
- Agrega el contenido de la cazuela a la bandeja de atún, repártelo todo bien y mete la bandeja en el horno durante 5 minutos.