



ATÚN ENCEBOLLADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de atún en filetes
- 4 unidades de cebolla
- 5 g de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 unidad de ramita de tomillo
- 50 ml de vino blanco seco
- 20 ml de vinagre de Jerez
- 100 ml de caldo de pescado
- 40 g de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1 unidad de ramitas de perejil
- pimienta en grano
- sal

LA PREPARACIÓN

- Corta muy finas las cebollas y sofríelas a fuego muy bajo en una cazuela con unos cuantos granos de pimienta, el tomillo y el laurel. Cuando estén a punto de dorarse, sazona, añade el pimentón y mezcla bien.
- Agrega el vinagre, deja cocer 3 minutos y añade el vino. Déjalo reducir. Por último, incorpora el caldo y deja cocer lentamente hasta que el encebollado vuelva a espesarse y se hayan integrado los sabores.
- Mientras, pica finos el perejil y los ajos, salpimenta los filetes de atún



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 10 g	Grasas 33.9 g
Kcal 498	Proteínas 34.6 g

y fríelos rápidamente, vuelta y vuelta, en una sartén. En el último minuto, añade la picada de ajo y perejil, que no deben llegar a dorarse.

- Coloca en una bandeja para horno los filetes, cúbrelos totalmente con la cebolla, e introduce la bandeja en el horno a 180 ° durante 5 minutos.