ATÚN EN SALSA DE VINO BLANCO Y MIEL

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Yo lo acompañe con 1 tomate en rodajas con un poco de ajo en polvo y aceite de oliva.

Ingredientes para 1 persona :

- 2 Lomos de atún
- 1/2 tacita de vino blanco
- 1/2 tacita de agua
- ajo en polvo
- orégano
- 1 cucharadita de tomate frito
- aceite
- 1 cucharadita de mie

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Echar un poco de aceite en una sartén, poner los lomos, echar el agua, el vino, el ajo, el orégano y el tomate frito. Cuando este casi echo echar la miel y mover la satén para que se mezclen los sabores.