

# Lomos de Atún con patatines



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Cherinesrc **Recetizador:** consuelo ruso m



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

## Descripción:

## Ingredientes para 2 personas :

- 2 lomos de atún
- 2 patatas medianas, huevos de codorniz, agua, sal, aceite
- cebolla, puerro, zanahoria, champiñones, Espárragos ( al gusto )
- 1/2 vaso de vino blanco
- Sal, pimienta negra molida, perejil
- Aceite de oliva

## Preparación:

### Paso 1

En una sartén poner a un poco de aceite a calentar, cuando esté bien caliente poner los lomos del atún vuelta y vuelta para sellarlos y que no pierdan su jugo, sacarlos y reservar. En el mismo aceite poner a pochar las verduras cortadas en juliana, salpimentar; cuando estén blanditas agregar los lomos de atún que habíamos reservado y añadir el ½ vaso de vino blanco y dejar reducir, si queda muy seco añadirle un poco de agua, hay que tener en cuenta que tiene que quedar jugoso, (al punto). Mientras, pelamos las patatas y las picamos en cuadraditos, las freímos y reservamos. Ponemos en una fuente todos los ingredientes y espolvoreamos con perejil picado y listo, “a comer”.