

Lomos de Atún con patatines



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

Creador: Cherinesrc **Recetizador:** Rosa Del Rio Ro



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”.