Lomos de Atún caldosos

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

Creador: Cherinesrc **Recetizador:** Carlos Santana



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

El truco de esta receta:
Es importante sellar los lomos para mantenerlos jugosos

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- -2 lomos de atún
- -1 puerro mediano
- -1 zanahoria mediana
- -4 champiñones
- -1 vaso de vino blanco
- -1/2 l de caldo de pescado
- -Aceite, sal, pimienta, perejil

Preparación:

Paso 1

Salpimentamos el atún. En una olla ponemos aceite y cuando esté caliente ponemos el atún y lo sellamos; reservamos. En el mismo aceite ponemos las verduras cortadas en láminas a pochar y cuando este blanditas se incorporan los lomos de atún. Ahora añadimos el vaso de vino y el ½ l de caldo. Cuando entre en ebullición lo dejamos a medio fuego hasta que el caldo se reduzca controlando que no se seque. Lo pasamos a una fuente y espolvoreamos con perejil. ¡Listo para comer!