atún con tomate

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

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Medio

Descripción:

receta tradicional, evitar el tener mucho tiempo el pescado para que no resulte seco

Ingredientes para 2 personas :

- una rodaja de atún
- - 1 diente de ajo
- 3 pimientos rojos asados
- 1 pimiento verde italiano
- 1 bote tomate natural triturado
- - 1/2 cebolla
- - Aceite de oliva
- una pizca de sal
- 2 o 3 clavos

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, limpiar bien el pescado, quitandole la piel y la espina central

Paso 2

una vez que se ha quitado la piel y espinas, lavar bien el pescado y escurrirlo

Paso 3

poner una sartén al fuego con aceite, dorar el atún por los dos lados, de mientras picar las verduras a taquitos pequeños

Paso 4

retirar el pescado en un plato y en el mismo aceite, echar las cebollas y el ajo, los pimientos, el clavo, salar y por último añadir el tomate triturado, mantenerlo a fuego lento 15 minutos, volver a meter el pescado y darle a todo junto un hervor de 5 minutos, no más para que quede más jugoso