

Receta de Atún con Salsa de Hierbas

20 Jun 2014



Buenos días a tod@s, para este viernes después de haber pasado un día de fiesta, os dejo esta receta de pescado para rebajar un poco los excesos que hayáis cometido, además de estar riquísimo resulta un plato muy atractivo.

Ingredientes

- Lomos de atún (sobre 500grs)
- Cebollas (dos medianas)
- Vino blanco (dos vasos)
- Vinagre de vino blanco (una cucharada)
- Hierbas picadas (una cucharada perejil, estragón, perifollo y cebollino)
- Aceite de oliva
- Pimienta blanca
- Sal

Modo de Preparación

1. Partir el atún en trozos grandes y echarlo sal y pimienta
2. Poner un poco de aceite de oliva en una sartén y dorar el pescado unos tres minutos por cada lado, reservar en una fuente
3. Pelar las cebollas, picarlas finitas y refreír en el mismo aceite del pescado
4. Cuando estén un poco doradas, añadir el vino y dejar que evapore, echar el vinagre y las hierbas aromáticas picadas y dejar que cueza unos minutos
5. Servir el pescado caliente y acompañado de la salsa rociada por encima y....buen provecho!!!