

Receta de Atún a la Plancha con Tomate Natural

01 Ago 2014



Buenos días a tod@s, para comenzar el mes de Agosto os dejo esta rica receta de atún, es muy fácil de preparar y queda exquisito para vuestras comidas o cenas, seguro que os gustará.

Ingredientes

- Rodajas de atún de unos 100grs (cuatro o más según comensales)
- Tomates maduros (sobre 500grs)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Vinagre blanco (dos cucharadas)
- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal
- Pimienta negra

Modo de Preparación

1. Colocar las rodajas de atún en una fuente grande
2. Añadir tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva y las dos cucharadas de vinagre, dar la vuelta a las rodajas de atún y dejar marinar un rato
3. Limpiar los tomates de pepitas y trocearlos en daditos pequeños, picar los ajos y mezclar con el tomate, añadir un poco de aceite y un poco de sal y pimienta
4. Escurrir el atún, secarlo y hacerlo en una plancha muy caliente entre tres y cinco minutos por cada lado
5. Servir en los platos colocando encima la mezcla de tomate y ajos condimentada
6. Espolvorear con perejil picado y...buen provecho!!!