

Receta de Atún a la Siciliana

18 Jun 2015



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de Atún a la Siciliana, que nos ha enviado otra de nuestras lectoras, le damos las gracias a M^a Luisa Benítez por ser una de nuestras fieles seguidoras y os invitamos a que nos enviéis esos platos tan ricos que prepararéis en casa y os gustaría dar a conocer.

Ingredientes

- Filetes de atún (cuatro)
- Aceite de oliva
- Bulbo de hinojo
- **Para el adobo:**
- Aceite de oliva (125ml)
- Ajos (cuatro dientes)
- Limones (dos)
- Perejil (dos ramitas)
- Guindillas (dos)
- Sal y Pimienta
- **Para la mayonesa:**
- Huevos (uno)
- Aceite de girasol

Modo de Preparación

- Exprimir el zumo a los limones, picar los ajos, la guindilla y el perejil
- Mezclar todos los ingredientes en un bol con un vaso de aceite de oliva
- Colocar los filetes de atún en una fuente y rociarlos por los dos lados con el adobo preparado
- Tapar la fuente con film transparente y dejar reposar en el frigorífico unos treinta minutos
- Limpiar bien el hinojo, cortarlo en rodajas y dorar en una sartén con un poco de aceite de oliva
- Hacer los filetes de atún a la plancha por los dos lados
- Preparar la mayonesa según vuestra costumbre
- Colocar en un plato el hinojo, poner encima los filetes de atún y regar con una cucharada del adobo
- Acompañar con la mayonesa preparada y.....buen provecho!!!