

Receta de Atún Rojo con Guarnición de Verduras

22 Sep 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica receta de pescado que resulta muy jugoso y como no tiene espinas es muy fácil para que los pequeños de la casa tomen pescado sin poner pegas, y como lo acompañamos de verduritas pues resultará un plato exquisito, espero que os guste este **Atún Rojo con verduras**.

Ingredientes

- Filetes de lomo de atún rojo (cuatro o más según comensales)
- Tomates (dos)
- Cebolleta (una)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Patatas (una o dos grandes)
- Calabacín (uno mediano)
- Zanahorias (dos o tres)
- Nata líquida (un brik pequeño)
- Aceite de oliva
- Sal
- Especias Ras El Hanout
- Perejil o cilantro (a vuestra elección)

Modo de Preparación

1. Pelar las patatas, el calabacín y las zanahorias, cortarlas en daditos y poner a cocer en agua con sal unos diez minutos
2. Pelar los tomates, rallarlos o picarlos muy finitos y reservarlos
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva, refreír la cebolleta y los ajos bien picadito todo, añadir el tomate y dejar que se refría a fuego lento unos diez minutos
4. Añadir la nata y dejar reducir hasta conseguir una salsa espesita, ajustar la sal
5. Escurrir las verduras y saltearlas en una sartén con un poco de aceite de oliva, añadir sal y pimienta y un poco de Ras El Hanout, mezclar bien todo
6. Hacer los lomos de atún a la plancha, sin pasarlos demasiado, ponerlos un poco de sal
7. Colar la salsa de tomate y poner unas cucharadas en un plato, colocar unas pocas verduras salteadas y un filete de atún al lado
8. Poner un poco de cilantro o perejil picado sobre las verduras
9. Servir caliente y....buen provecho!!!