

Receta de Atún Rojo Encebollado

29 Nov 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una rica receta de pescado, se trata de **Atún Rojo Encebollado**, y aunque a la mayoría de seguidor@s les gustan más los platos de carne, os recomiendo que de vez en cuando toméis pescado, ya que es muy saludable para vuestra dieta.

Ingredientes

- Atún rojo en tacos (un Kg)
- Ajos (media cabeza)
- Aceite de oliva
- Pimienta negra en grano
- Cebollas (seis o siete)
- Laurel (dos o tres hojas)
- Vino manzanilla (dos vasos)
- Pimienta blanca
- Sal
- Harina
- Perejil
- Rebanadas de pan tostado (opcional)

Modo de Preparación

1. En una cacerola, mejor de hierro, poner un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente, sofreír los tacos de atún pasándolos antes por harina, reservarlos en una fuente
2. En la misma cacerola, refreír a fuego lento seis o siete dientes de ajo sin pelar, solo haciéndoles un corte por la mitad
3. Cortar las cebollas en juliana y añadirlas a la cacerola dejar que se vayan pochando lentamente, echar la pimienta, el laurel y unos poquitos de clavos
4. Añadir el vino manzanilla y dejar que cueza unos 15 minutos para que evapore el alcohol, poner un poco de pimienta blanca y ajustar la sal
5. Poner los tacos de atún reservados y dejar cocer unos diez minutos
6. Tostar en el horno unas rebanadas de pan
7. Espolvorear un poco de perejil picado sobre el atún
8. Servir caliente y acompañado de las tostadas de pan y....buen provecho!!!

Atún Rojo Encebollado

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)
