

Receta de Atún Fresco Con Tomillo Y Guisantes

22 Abr 2014



Buenos días, para hoy os dejo esta receta de pescado que está muy buena y además es muy nutritiva, se trata de Atún fresco con guisantes y espero que os guste .

Ingredientes

- Rodajas de atún o bonito (cantidad según comensales)
- Guisantes (un bote grande o dos pequeños)
- Aceite de oliva
- Laurel (una o dos hojas)
- Limón (dos o tres rodajas)
- Caldo de pescado (una pastilla)
- Tomillo

Modo de Preparación

1. En una sartén o cacerola plana poner un poco de aceite a calentar y freír en él las rodajas de limón sin cáscara
2. Sacar el limón y en el mismo aceite dorar las rodajas de atún
3. Echar la pastilla de caldo disuelta en agua y echarlo encima del atún, procurando que queden cubiertas las rodajas
4. Espolvorear un poco de tomillo y echar el laurel y los guisantes
5. Dejar cocer a fuego medio durante unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando
6. También podéis hacerlo a la plancha si os gusta más