



<https://www.mepillasquisando.com>



1220 - ATÚN CON VERDURAS



INGREDIENTES:

4 Lomos de Atún.
1 Cebolla.
1 Pimiento verde.
1 Pimiento rojo.
2 Tomates.
Sal, Aceite de oliva y Pimienta.

ELABORACIÓN:

Cortamos el atún en dados y reservamos. Cortamos la cebolla y los pimientos en juliana muy fina. Ponemos en una fuente para horno, la cebolla, los pimientos y el tomate, vertemos un chorreón de aceite por encima y ponemos al horno precalentado a 180° durante media hora. Salpimentamos el atún y en una sartén con un poco de aceite, cuando esté caliente ponemos el atún y lo cocinamos al gusto. Para emplatar ponemos una cama con las verduras y el atún encima. También podemos hacer esta receta con los lomos de atún en una pieza.