

Atún a la plancha con pimientos

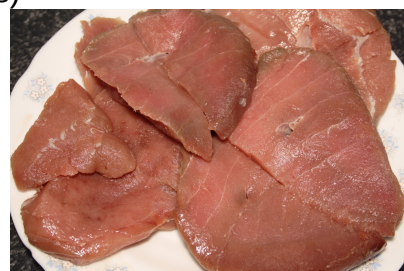
Descripción

En la pescadería os hacen los filetes de atún a vuestro gusto. En casa nos gustan gorditos. Creo que es la receta mas fácil del blog. Esta receta la pod  is hacer con otro pescado.



Ingredientes: (Para cuatro personas)

- * Filetes de atún, la cantidad que os parezca. Si son grandes uno para cada uno es suficiente, porque llenan bastante.
- * 1 tarro de los de cristal de 200-250 gr de pimientos rojos.



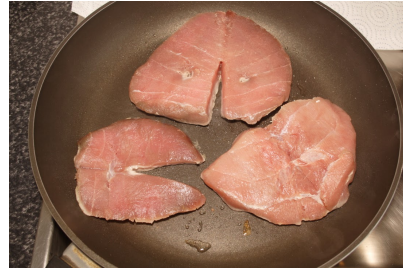
- * 1 diente de ajo.
- * Aceite de oliva, sal, perejil picado.

Preparación:

En una olla pequeña ponemos un chorrito de aceite de oliva y echamos a pochar el ajo picado menudo. Una vez hecho, añadimos los pimientos, removemos un poco todo, espolvoreamos con perejil picado, apagamos el fuego y reservamos.



En una sartén anti-adherente echamos unas gotas de aceite de oliva y doramos el atún, ponemos el fuego fuerte para que se dore por fuera y quede rosado por dentro. Si os gusta mas hecho, poned el fuego mas suave. Una vez dorado el pescado, retiramos del fuego.



Y servimos el atún en un plato con los pimientos, que como sueltan un poco de salsa la aprovechamos para regar nuestro pescado.

Consejo: Si os gusta el pescado muy hecho, no compr is los filetes muy gordos.

Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

febrero 7, 2015

Autor

admin



default watermark