Atún en cebolla

Dificultad:

Tiempo de preparación: 45min , Tiempo de cocción: 0min
Tiempo total: 45min , Número de porciones: **4**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: https://srecetas.es/atun-en-cebolla

Preparación

Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Pelar el ajo y cortarlo en rodajas. Cortar el atún en cuadraditos de 2 cm, sazonar con sal y pimienta molida a gusto. En una cacerola baja poner a calentar a fuego medio alto 60 cc. de los 100 de aceite. Cuando esté el aceite caliente añadir el atún para que tome algo de color. Cuando esté un poco dorado por todas partes retirarrlo a un plato hondo y lo reservar. Lo mejor es hacer este paso añadiendo el atún a la cacerola en dos o tres tandas. Ahora echar en la cacerola el aceite que que restaba (40 cc.) y añadir los ajos cortados en rodajas. Deja que dorar. Cuando los ajos hayan cogido color añadir la cebolla, la hoja de laurel y media cucharada pequeña con sal. Dejar a fuego medio hasta que la cebolla esté bien tierna (entre 20 y 30 minutos). Cuando la cebolla esté lista sube el fuego y añadir la cucharada de vinagre. Rascar durante 1 minuto el fondo de la cacerola con una cuchara de madera para soltar los sabores que dejó el atún. Ahora apartar la cacerola del fuego, añadir el orégano y el pimentón y remover durante 10 segundos. A continuación, añadir el agua y el atún que estaban reservados. Dejar a fuego

Ingredientes

- 800 grs. Atún
- 3 Cebollas medianas
- 2 dientes de Ajo
- 100 cc. Aceite de oliva
- 1 cucharada/s Vinagre de jerez (si no tienes, no uses ninguno)
- 1/2 vaso Agua
- 1/2 cucharada/s Pimentón dulce
- 1/2 cucharada/s Orégano
- 1 Hoja de laurel
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Día Especial, Todo el año, Costosa, Pescados y frutos de mar, Comida para todos los días, Familia, Gourmet, Guarniciones

medio hasta que se evapore el agua. Probar de sal y si hace falta añadir una pizca más. Y listo, fuera de la cocina y a comer!!!