ATÚN CON PIMIENTOS

1 raciones **40 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
280 kcal	**38 g**
Grasas	**Carbohidratos**
13 g	**16 g**
Fibra	**Sal**
5 g	**1.3 g**

Ingredientes

- 150 g de atún fresco
- 100 g de tomates maduros
- 50 g cebolla grande
- 50 g pimiento verde
- 50 g de pimiento rojo
- 5 g de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta molida
- Sésamo

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pela, lava y corta la cebolla en juliana.
2. Lava y corta los pimientos a lo largo.
3. Calienta el aceite en una sartén, añade la cebolla, baja el fuego y tapa.
4. Cocina hasta que esté transparente (unos 10 minutos).
5. Añade los pimientos y rehoga todo junto unos 10 minutos más.
6. Pica o tritura los tomates y agrégalos; sazona, tapa y cocina hasta que retome el hervor (unos 10 minutos).
7. Coloca el filete de atún sobre la salsa, tapa y cocina a fuego medio hasta que el tomate esté a tu gusto y el atún hecho por dentro (vigila para que no se pase).
8. Sirve y, si quieres, espolvorea sésamo.

THERMOMIX

1. Pon la cebolla en cuartos en el vaso y pica. **4 seg / vel 4**
2. Baja restos, añade el aceite y sofríe sin cubilete. **8 min / Varoma / vel**
3. Añade los pimientos en tiras y rehoga con cubilete puesto.
   10 min / Varoma / vel
4. Incorpora los tomates troceados o triturados y la sal; cocina con cubilete.
   10 min / 100 ºC / vel
5. Añade el atún en dados grandes o filete en trozos y cocina suave.
   5 min / 100 ºC / / vel
6. Deja reposar 2 minutos y sirve; opcional, espolvorea sésamo.

Consejos

- Para que el atún quede jugoso, cocina con tapa y vigila el punto final para que no se pase.
- Si te gusta un toque crujiente, termina el plato con sésamo (opcional).
- Puedes ajustar la textura del tomate: picado si quieres “trocitos” o triturado si prefieres una salsa más fina.
- Acompaña con arroz o quinoa si buscas un plato más completo.