

# ATÚN CON PIMIENTOS

1 raciones

40 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>280 kcal</b>	<b>38 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>13 g</b>	<b>16 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>5 g</b>	<b>1.3 g</b>

## 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 °C / vel** 🍴
- 5** Añade el atún en dados grandes o filete en trozos y cocina suave.  
**5 min / 100 °C / ↻ / 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.