ATÚN CON TOMATE Y ARROZ-FODMAP

1 raciones | 35 min | Fácil | Primavera

Arroz · Fodmap · Pescado azul · Primeros platos · Segundos platos · Sin gluten · Sin lactosa



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
363 kcal	**42 g**
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	**42 g**
Fibra	**Sal**
4 g	**0.5 g**

Ingredientes

- 700 g de agua
- 150 g de tomate triturado natural
- 150 g de atún fresco o 1 lata grande de atún
- 30 g de arroz
- 50 g de pimiento rojo, opcional
- 5 g de aceite de oliva virgen extra
- Laurel, opcional
- Pimienta, opcional
- Orégano
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Cuece el arroz en agua con sal. Escurre y reserva.
2. En una sartén, cocina el tomate triturado con aceite, sal, orégano y laurel durante 10-15 minutos.
3. Añade el pimiento rojo si quieres y deja cocinar unos minutos más.
4. Incorpora el atún y cocina hasta que esté hecho. Si usas atún de lata, añádelo al final solo para calentarlo.
5. Sirve con el arroz.

THERMOMIX

1. Pon 700 g de agua y sal en el vaso.
2. Coloca el arroz en el cestillo y programa: 18 minutos / 100 ºC / velocidad 4
3. Reserva el arroz.
4. Vacía el vaso. Añade el aceite, el tomate triturado, el pimiento rojo, la sal, el orégano y el laurel.
5. Programa: 15 minutos / 120 ºC / velocidad cuchara
6. Si usas atún fresco, añádelo en dados y programa:
7. 4-5 minutos / 100 ºC / giro inverso / velocidad cuchara
8. Si usas atún de lata, añádelo al final y mezcla:
9. 30 segundos / giro inverso / velocidad cuchara
10. Sirve con el arroz.

Consejos

- Puedes usar atún fresco para un resultado más jugoso o atún en conserva si buscas una versión rápida.
- El pimiento rojo es opcional, pero aporta dulzor, color y más matices al tomate.
- Ajusta el punto del arroz para que quede suelto y acompañe mejor la salsa.
- Añade el atún de lata al final para que no se reseque.
- El laurel, la pimienta y el orégano ayudan a dar más aroma sin complicar la receta.