

ATÚN CON TOMATE

1 raciones

15 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

274 kcal

Grasas

14 g

Fibra

3 g

Proteínas

43 g

Carbohidratos

9 g

Sal

0.7 g

Ingredientes

- 200 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 180 g de atún fresco

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Prepara la receta [[url](#)]salsa-de-tomate-casera[/[url](#)] y resérvala caliente.
- 2** Corta el atún fresco en dados de tamaño regular si no viene ya preparado.
- 3** Pon la salsa de tomate en una sartén amplia y caliéntala a fuego suave.
- 4** Añade el atún a la sartén y cocina el conjunto unos minutos, removiendo con cuidado, hasta que el pescado quede hecho pero jugoso.
- 5** Retira del fuego y sirve el atún con tomate bien caliente.

Consejos

- Para que el atún quede jugoso, cocínalo solo “unos minutos” dentro de la salsa caliente y remueve con cuidado para no romper los dados.
- Si la salsa de tomate casera está muy espesa, caliéntala a fuego suave y muévela antes de añadir el atún para que no se agarre.
- Puedes preparar la salsa con antelación y mantenerla caliente; así el plato se hace prácticamente al momento.
- Corta el atún en dados de tamaño regular para que se cocinen de forma homogénea.