

# ATÚN EN VINAGRETA

1 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>250 kcal</b>	<b>37 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>12 g</b>	<b>12 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>1.3 g</b>

## Ingredientes

- 150 g de atún fresco
- 100 g de tomate maduro
- 50 g de cebolla
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de pepino
- 50 g de tomate maduro
- 10 g de vinagre balsámico
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y escurre el atún.
- 2** Pela, lava y pica fina la cebolla; ponla en un bol.
- 3** Lava y pica el pimiento; añádelo al bol.
- 4** Pela, lava y pica el pepino; incorpóralo al bol.
- 5** Lava y pica el tomate; aliña con sal, vinagre y aceite. Reserva.
- 6** Calienta una sartén con un poco de aceite; sazona el atún y márcalo 5 minutos por un lado; da la vuelta y dora por el otro.
- 7** Sirve al momento con la vinagreta.

## THERMOMIX

- 1** Lava la verdura.
- 2** Pon en el vaso la cebolla en cuartos, el pimiento en trozos, el pepino pelado en trozos y el tomate en cuartos.
- 3** Pica la verdura. **4 seg / vel 4**
- 4** Añade sal, vinagre y el aceite y mezcla. **10 seg / vel 2**
- 5** Vierte la vinagreta en un bol y reserva.
- 6** Engrasa ligeramente una sartén con las gotas de aceite, sazona el atún y márcalo 5 minutos por un lado; da la vuelta y dora por el otro.
- 7** Sirve el atún con la vinagreta por encima.

---

## Consejos

- Si quieres una versión más fresca, enfría la vinagreta en la nevera mientras marcas el atún y sirve inmediatamente.