ATÚN ENCEBOLLADO

1 raciones **40 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
249 kcal	**37 g**
Grasas	**Carbohidratos**
12 g	**12 g**
Fibra	**Sal**
3 g	**2.1 g**

Ingredientes

- 200 g de cebolla
- 150 g de atún fresco
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava y escurre el atún, sazona y reserva.
2. Pela la cebolla y córtala en juliana fina.
3. Calienta el aceite en una sartén, añade la cebolla, tapa y deja pochar a fuego lento hasta que esté blanda.
4. Incorpora el atún y cocina unos 5 minutos por cada lado.
5. Sirve enseguida para que no se reseque.

THERMOMIX

1. Sella el atún salpimentado en plancha o sartén, solo para cerrar jugos; reserva.
2. Pon en el vaso la cebolla en pluma con el aceite y una pizca de sal.
   14 min / Varoma / / vel
3. Vierte la cebolla pochada sobre el atún y dale un hervor corto para que no se reseque.

Consejos

- Variación rápida: termina con un toque de limón para realzar el sabor.
- Presentación: sirve sobre la cebolla y tapa con el jugo para que quede más “meloso” sin añadir ingredientes extra.