

ATÚN ENCEBOLLADO

1 raciones

40 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
442 kcal	37 g
Grasas	Carbohidratos
28 g	11 g
Fibra	Sal
3 g	2.1 g

Ingredientes

- 150 g de atún fresco
- 200 g de cebolla
- 10 g de aceite de oliva
- Sal al gusto

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

- Corta la cebolla en juliana fina y cocínala tapada a fuego lento para que quede blanda y jugosa.
- No cocines el atún en exceso: con unos minutos por cada lado es suficiente para que no se reseque.
- Si lo haces en Thermomix, sella el atún primero y vuelca la cebolla pochada encima al final para mantenerlo jugoso.

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