Receta de Lomos de Atún a la Sidra con Tomate natural

20 Ago 2014

Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una rica receta de pescado, el atún es uno de los pescados más ricos en omega-3 por lo que es muy aconsejable para nuestro sistema cardiovascular, además de tener vitaminas y minerales necesarios para nuestro organismo, espero que os guste la receta.

Ingredientes

- Lomos de atún fresco (dos o más según comensales)
- Ajo (dos o tres dientes)
- Cebolla (una mediana)
- Tomate natural (un bote)
- Sidra (un vaso)
- Aceite de oliva
- Sal
- Azúcar
- Pimienta negra

Modo de Preparación

1. En una sartén con un poco de aceite de oliva, refreír el ajo bien picadito y marcar a fuego fuerte los lomos de atún salpimentados un minuto por cada lado
2. Dejar reservados en una fuente
3. En el mismo aceite refreír la cebolla bien picada y cuando esté transparente echar el tomate y dejar que se vaya haciendo, troceándolo con la cuchara
4. Añadir un poco de azúcar y un poco de sal y dejar que se consuma el caldo del tomate
5. Cuando esté listo, echar la sidra y el atún antes reservado
6. Dejar que reduzca un poco la salsa, rectificar de sal si fuera necesario
7. Servir caliente y.....buen provecho!!!