Receta de Ventresca de Atún con Salsa de Cebolla

07 Nov 2014

Buenos días a tod@s, como se que a much@s os gusta que ponga recetas sanas y con pocas calorías, pues para hoy os dejo esta receta de pescado que también es muy fácil, rápida, sana y muy rica, espero que os guste.

Ingredientes

- Filetes de ventresca de atún (pueden ser congelados)
- Cebollas (una o dos)
- Vino blanco (un vasito)
- Harina (una cucharadita)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta (una pizca)
- Pastilla de caldo (media o una) opcional

Modo de Preparación

1. Poner una cacerola al fuego con un poquito de aceite de oliva
2. Cortar la cebolla en juliana y pochar a fuego lento, echar una cucharadita de harina y mezclar
3. Cuando esté la cebolla, añadir el vino blanco, un poco de sal y pimienta y la pastilla de caldo, mezclar bien todo y dejar que evapore el alcohol
4. Rebajar la salsa con un poco de agua poco a poco y remover para que se integre hasta que quede a vuestro gusto
5. Pasar los filetes por la plancha o sartén y servirlos acompañados de la salsa preparada y....buen provecho!!!