

Creador: Juan Neira Dura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 RODAJAS de ATUN
- 2 CALABACIN
- 2 TOMATE
- 1 CEBOLLA
- 2 PIMIENTO VERDE
- 1 DIENTE de AJO
- 1 CLAVOS ESPECIES
- 1 PEREJIL
- 1 ACEITE DE OLIVA
- 1 SAL
- 1 PIMIENTA

Preparación:

Paso 1

PICA LA CEBOLLA EN DADITOS Y REHOGALA EN UNA SARTEN HASTA QUE ESTE TRASPARENTE AÑADE EL AJO PICADO Y EL TOMATE TROCEADO Y CUECE 8 MINUTOS MAS

Paso 2

AGREGA LOS CALABACINES Y LOS PIMIENTOS CORTADOS EN DADOS Y LOS CLAVOS SALPIMIENTA TAPA Y CUECE A FUEGO LENTO DURANTE 10 MINUTOS RETIRA Y RESERVA

Paso 3

DORAS LAS RODAJAS DE ATUN EN UNA PLANCHA CON 2 CUCHARADAS DE ACEITE SALPIMIENTA SIRVE LAS RODAJAS DE ATUN CON EL PISTO Y ESPOLVOREA POR ENCIMA EL PEREJIL PICADO