

Atún fresco en escabeche

Tiempo de preparación: 20 minutos + tiempo de marinado

Tiempo de cocción: 30 minutos

Cantidad: 4 porciones



Atún fresco preparado en escabeche con cebolla, pimentón, vinagre y aceite, sabor intenso y refrescante. Gana en sabor en un par de días luego de prepararlo.

Ingredientes

- 450 gramos de lomo de atún fresco O congelado
- 1/2 cebolla morada mediana
- 1/2 pimentón verde
- 1/4 pimentón rojo
- 1/2 taza de perejil picado
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de vinagre blanco o de vino blanco
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla mediana coloca el atún con un chorrito de vinagre o limón, un puntico de sal y cocina hasta que ya no esté rosado. Retira la espuma que se forma durante la cocción.
2. Bajar del fuego y colocarlo en una plato hasta que se enfríe y luego desmenuzarlo en porciones no muy pequeñas. Corta en juliana la cebolla y el pimentón; picar el perejil.
3. En un tazón de vidrio colocar el atún desmenuzado, la cebolla, pimentones, perejil y mezclar .
4. Agrega el vinagre, aceite, comienza con la cantidad indicada y luego, según tu gusto puedes agregar mas de uno u otro; agrega la sal y pimienta.
5. Déjelo macerar en la nevera por lo menos 1 día antes de consumir para que los sabores se concentren. Antes de servir, rectifica la sazón de ser necesario, ya que al macerar, muchas veces son requiere agregar mas sal.
6. Servir y disfrutar!

Notas:

- Sírvela como plato principal acompañada de una ensalada o puré de papas o coliflor, o como ingrediente de una ensalada de pasta.

[Ver el paso a paso de la receta](#)

Instagram: <https://www.instagram.com/bizcochosysancochos>

Pinterest: <https://www.pinterest.com/bizcochosysan/>

Facebook: <https://www.facebook.com/bizcochosysancochos>