

**Libreta:** Pescados  
**Creado:** 26/03/2018 17:12  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/at%c3%ban-asado.html>

---

## Atún asado

### INGREDIENTES

2 rodajas de atún de 400 grs. cada una  
2 tomates  
2 cebolletas  
2 pimiento verdes  
3 dientes de ajo  
1 vaso de vino blanco seco  
caldo de pescado o agua  
aceite, sal  
3 cucharadas de salsa de tomate

### PREPARACIÓN

Cortamos la verdura (tomates, cebolletas y pimientos) en juliana y la pochamos con los tres dientes de ajo y aceite de oliva.

En una sartén con aceite, doramos el atún salado y sin piel vuelta y vuelta a fuego fuerte. Colocamos la mitad de la verdura pochada en el fondo de un recipiente de horno y sobre esta el atún, encima el resto de la verdura y bañamos con el vino.

Metemos al horno a 180 grados durante 15 o 20 minutos, dependiendo del grosor del atún.

Regamos con un poco de agua o caldo de pescado si fuese necesario. Sacamos del horno el atún con la verdura y añadimos la salsa de tomate de guarnición.