

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:13
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/at%c3%ban-estofado.html>

Atún estofado

INGREDIENTES

1.5 kg. de atún
1 kg. de tomate maduro
¼ kg. de pimiento verde
8 gr. de pimienta en grano
4 dientes de ajo (sin corazón)
4 clavos
¼ litro de aceite de oliva
6 hojas de laurel
100 grs.de panceta cortada a tiras finas
1 litro de vino de guisar (fino)

PREPARACIÓN

Mearchar el atún con la mitad de los ajos, granos de pimienta, los clavos y la panceta. Es importante remojar diez minutos en agua fría el atún.

En una cacerola aparte poner los pimientos, tomates, laurel y aceite.

Poner el atún en la cacerola e ir dorándolo a fuego lento por todas partes.

Añadir el vino hasta cubrir e ir haciéndolo lentamente hasta que quede jugoso.

Una vez frió, cortar y encima poner los tomates y pimientos y el Jugo del mismo.