

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

---

## Atún mechado

### INGREDIENTES

1 kg de atún para mechar en un trozo  
100 grs. de jamón serrano en tiras  
1 kg de cebolla  
4 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
Orégano  
3 clavos  
Medio vaso de vino de Jerez  
Una cucharada de pimentón  
Aceite de oliva

### PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla y ajos troceados, agregando las especias y el vino.

Meter las tiras de jamón en el trozo de atún.

Poner el atún sobre el sofrito anterior y dejar cocer media hora agregando un poco de agua, moviendo la cazuela.

Sacar, enfriar y cortar a rodajas.

Se puede servir frío y con su propia salsa por encima, en caliente.