



Lomos de Atún con crujiente a la vinagreta

Ingredientes para 4 personas: 4 filetes de lomo de atún, el zumo de un limón, 1 diente de ajo, perejil, aceite de oliva, 1 rebanada de pan de molde y sal.

Preparación: Empezamos haciendo la vinagreta; para ello ponemos dos cucharadas de aceite de oliva, el ajo cortado en láminas, una pizca de sal, el zumo de limón y perejil.

Ponemos los filetes de atún en una fuente con un poquito de profundidad y vertemos sobre los lomos la vinagreta que acabamos de hacer. Los lomos tienen que estar unos 30 minutos en la vinagreta y pasado ese tiempo, le damos la vuelta a los lomos y lo volvemos a dejar otros 30 minutos más para que se impregnen bien de sabor.

En una sartén, a fuego medio lento, con un chorrito de aceite de oliva, hacemos los lomos de atún, más o menos hay que tenerlos como unos 5 minutos de cada lado. Cuando los lomos ya estén listos los retiramos y los colocamos en el plato en el que lo vayamos a servir.

El crujiente lo hacemos con una rebanada de pan de molde y con ayuda de un cortador de pastas de tamaño grande cortamos el pan y en el mismo aceite de la sartén donde hemos hecho los lomos lo tostamos. Si viéramos que en la sartén apenas queda jugo, le pondremos una cucharadita de la vinagreta.

Finalmente emplatamos la rodaja de pan de molde tostadito y crujiente bajo los lomos de atún.

Tiempo de preparación: 30 minutos aprox.

Autora de la receta: Rosana Cabrerizo García

Supermercado masymas 39 - Huelma