

ATÚN MEDITERRANEO

INGREDIENTES

4 Medallones de atún
50grs de aceitunas verdes
50grs de aceitunas negras
4 pepinillos
1 vaso de vino blanco
2 tomates maduros
2 cebollas
Laurel
Pimienta
3 dientes de Ajo
Sal
Aceite de Oliva

PREPARACIÓN

Salpimentar y dorar los medallones de atún en el aceite de oliva y reservar.
Pelar y picar la cebolla y el ajo.
Pasar por agua caliente los tomates por unos minutos, quitarles la semilla y cortarlos en dados.
A parte sofreír en aceite de oliva la cebolla, los tomates y el ajo luego agregar el vino, dejar cocer por 5min y añadir las aceitunas y los pepinillos cortados en rodajas. Colocar encima de los medallones de atún y cocer por 7 minutos más. Comprobar de sal y añadir si hace falta. Dejar reposar y servir.