

ATÚN ENCEBOLLADO con un toque oriental



Hoy vamos a cocinar unos filetes de atún fresco, pensaba comprar unas sardinas y hacerlas simplemente a la plancha, pero en la pescadería he encontrado un pequeño lomo de atún que me ha llamado la atención y he decidido cambiar el menú. Siempre hay que adaptarse a lo que encontramos el día a día en el mercado y pensar en preparar platos nuevos.

Esta vez la elección del atún me ha llevado a prepararlo encebollado y con un toque especial, con salsa teriyaki. Se trata de una cocción sencilla y rápida, ideal para preparar en la cena, después de llegar cansada de un largo día de trabajo, nos ponemos a ello.

Ingredientes (2 raciones):



Un trozo de lomo de atún o bien un par de rodajas hermosas de atún fresco.

2 cebollas medianas

1 diente de ajo

Laurel, orégano, pimentón

1 cucharada de salsa teriyaki

Vino blanco y agua mineral

Sal y pimienta.

Preparación:

Cogemos las piezas de atún que hayamos comprado, le quitamos la piel y lo cortamos en rodajas, filetes o medallones, como mejor lo veáis. Lo salamos y reservamos.

Para preparar la salsa y encebollado, cortamos las cebollas en pequeños cuadrados y rehogamos en una sartén con un poco de aceite, añadimos 1 diente de ajo picado, y seguimos pochando. Cuando estén tiernas añadimos una cucharada de orégano, 1 hoja de laurel, 1 cucharada de pimentón dulce y le damos un par de vueltas. Salpimentamos a nuestro gusto y añadimos 1 copa de vino blanco y 1 vaso de agua mineral.



Dejamos cocer unos cinco minutos, para conseguir que nuestro encebollado esté bien tierno, si vemos que se nos evapora el líquido vamos añadiendo un poco más de agua.

Mientras se acaba de preparar la salsa, preparamos una plancha y le damos un par de vueltas al atún sólo para marcar. Añadimos nuestro atún a la salsa y dejamos cocer un par de minutos, y listo para servir.



Con estos días que aprieta el calor, lo ideal es preparar platos ligeros y con cocciones rápidas, para evitar pasarte todo el rato en la cocina.

Disfrutad en la cocina, y vuestros comensales lo apreciarán, cocinar con ganas se nota en el resultado.

Feliz Semana.