



ATÚN ENCEBOLLADO

Ingredientes (4 raciones)

Atún: 800 gr

Cebollas: 3 medianas (aproximadamente 750 gr)

Ajo: 2 dientes

Aceite de oliva: 10 cucharadas (100 ml)

Vinagre de jerez: 1 cucharada (si no tienes un buen vinagre es mejor no usar ninguno)

Agua: 1/2 vaso

Pimentón dulce: 1/2 cucharada pequeña

Orégano seco: 1/2 cucharada pequeña

Laurel: 1 hoja

Pimienta negra

Sal

Preparación

1. Pelar la cebolla y cortarla en juliana; pelar el ajo y cortarlo en rodajas.
2. Cortar el atún a cuadraditos de unos 2 centímetros de lado y salpimentar.
3. En una cacerola baja poner a calentar a fuego medio alto 6 de las 10 cucharadas de aceite. Cuando esté el aceite caliente añadir el atún (en dos o tres tandas para que no se cueza) para que coja algo de color. Cuando esté un poco dorado por todas partes retirar el atún a un plato hondo y reservar.
4. En la cacerola poner el aceite reservado (4 cucharadas) y añadir los ajos cortados en rodajas. Dejar que se doren.
5. Cuando los ajos hayan cogido color añadir la cebolla, la hoja de laurel y media cucharada pequeña con sal. Dejar a fuego medio hasta que la cebolla esté bien tierna (entre 20 y 30 minutos).
6. Cuando la cebolla esté lista sube el fuego y añadir la cucharada de vinagre. Rascar durante 1 minuto el fondo de la cacerola con una cuchara de palo para soltar los sabores que dejó el atún.
7. Ahora apartar la cacerola del fuego, añadir el orégano y el pimentón y remover durante 10 segundos.
8. A continuación, añadir el agua y el atún que teníamos reservado. Dejar a fuego medio hasta que se evapore el agua.
9. Rectificar de sal si es necesario.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Atun encebollado	Vegetales	01	24-04-2020	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.