Cebollas rellenas de atún a mi manera

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Angelicajrrt

Tiempo: 2 horas
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 4 y 1/2 cebollas pequeñas
- 3 latitas de atún
- 200 ml de tomate frito
- caldo de pescado
- 1/2 pimiento rojo
- 1 diente de ajo grande
- aceite

Preparación:

Paso 1

Pelamos las 4 cebollas y las vaciamos dejando un cm de grosor en las paredes (unas 3 capas) para que no se rompan al cocinar. Picamos muy finita la cebolla que sacamos y la otra media y la sofreímos en una cacerola con aceite. Cuando esté pochadita sacamos unas 3 cucharadas y reservamos, al resto le añadimos el ajo y el pimiento y seguimos sofriendo. A la que reservamos le añadimos el atún y 3 cucharadas de tomate frito y mezclamos bien, con esto rellenamos las cebollas. Las doramos un poquito en una sartén con aceite. Añadimos a la cacerola el resto del tomate y de relleno si sobrase y dejamos un minuto para que se mezclen bien los sabores. Agregamos las cebollas y regamos con el caldo de pescado hasta un poco más de la mitad de éstas.

Dejamos cocinar a fuego lento-medio durante 1 hora y media aproximadamente (depende del tamaño de las cebollas). Esta receta no necesita sal.