Atún en miel

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

Creador: Monónimo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 filetes de atún de 150 g
- 2 cebollas
- 400 g de tomate triturado
- 30 g de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel
- Sal
- Perejil

Preparación:

Paso 1

Picamos las cebollas en juliana y las pochamos en una sartén con aceite, a fuego medio. Salamos. Cuando la cebolla empieza a ponerse transparente, agregamos la miel y el tomate triturado. Cocinamos unos minutos hasta que reduzca. En otra sartén marcamos los filetes 1-2 minutos por cada lado. Colocamos los filetes encima de la salsa y dejamos cocinar 5 minutos con una tapa. Decoramos con perejil picado.