

ATÚN ENCEBOLLADO



Preparación

En una sartén a fuego medio, calentar un poco aceite y cuando esté caliente añadir la cebolla cortada en trozos medios.

Añadir un poquito de sal para ayudar a la cebolla a cocerse antes y remover.

Chafar los ajos y añadirlos a la sartén

Aflojar el fuego y dejar durante 30 minutos hasta que la cebolla esté bien pochadita.

Pasado este tiempo añadir la cucharadita de pasta de ñora y subir el fuego.

Añadir el vino y dejar evaporar, remover constantemente para que la salsa se vaya ligando

Por último, añadir el atún y cocer no más de 2 minutos por cada lado.

Servir espolvoreando un poco de sésamo y cebollino o perejil al gusto.

INGREDIENTES

ATÚN
5 CEBOLLAS GRANDES
4 AJOS
1 CUCHARADA DE PASTA DE ÑORA
VINO BLANCO
CEBOLLINO Y SÉSAMO
OPCIONAL PARA DECORAR