

ATUN EN ESCABECHE

Fuente: Beatriz

Ingredientes (para 4 personas):

4 rodajas grandes de atún
Aceite de oliva
2 cebollas rojas grandes, cortadas en rodajitas
2 zanahorias cortadas en rodajitas
2 hojas de laurel grandes, machacadas
Vinagre de vino blanco o de jerez
1 diente de ajo picado muy fino
½ cucharadita de guindilla seca
1 cucharada de semillas de cilantro
Sal y pimienta
Perejil fresco

1. Lavar las rodajas de atún y secarlas con papel de cocina. Calentar 4 cucharadas de aceite en una sartén grande.
2. Freír las rodajas de atún en la sartén, al punto o muy hechas, según el gusto. Retirarlas de la sartén y dejarlas escurrir sobre papel de cocina. Reservar.
3. En la misma sartén rehogar la cebolla removiéndola con frecuencia sin llegar a dorarse. Añadir la zanahoria, el laurel, el ajo, el vinagre y la guindilla seca. Salpimentar al gusto y dejarlo cocer hasta que la zanahoria esté blanda. Un minuto antes de terminar la cocción añadir las semillas de cilantro.
4. Cuando las rodajas de atún estén lo suficientemente frías, retirar la piel y las espinas y partirlas en trozos grandes.
5. Introducir el atún en un cuenco y verter la salsa caliente por encima. Mezclar los ingredientes con cuidado para no romper el atún.
6. Dejar enfriar del todo. Espolvorear el atún con perejil.

Sugerencia: guardarlo unas horas antes de servirlo en la nevera.