



Gustamar[®]



EN
AGUA

LOMITOS DE ATÚN EN AGUA

Antipasto

con Atún en Agua Gustamar

INGREDIENTES

- 2 Latas de Atún en Agua Gustamar.
- 1 Taza de cebolla roja cortada en pluma.
- 1 Taza de tomate pelado y cortada en cascós.
- 1 Taza de zapallo italiano amarillo o zucchini amarillo cortado en rodajas.
- 4 champiñones cortados en cascós y sofritos con mantequilla de ajo y perejil.
- Boconccini de queso mozzarella.
- 1 Zanahoria cortada en rodajas.
- Aceitunas negras.
- 4 Espárragos verdes.
- 1 huevo.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Abre el Atún en Agua Gustamar, escúrrelo y reserva 4 cucharadas del aceite. En el aceite reservado, sofríe la cebolla hasta dorar ligeramente, agrega el ajo y deja unos minutos más. Lleva el sartén los pimentones, deja sofreír y revuelve suavemente por 10 minutos. Añade los tomates, el zapallo italiano y deja cocinar por 10 minutos más.

Aparte, cocinas los espárragos verdes durante 2 minutos en agua hirviendo y si deseas, puedes sofreírlos un poco en el aceite para que doren. Cocina el huevo en agua. Finalmente ordena el plato de la manera que más te guste y adiciona los Lomos de Atún en Agua Gustamar.