



lomitos de atún

INGREDIENTES:

- 200 grs. de **atún** (si es posible, rojo)
- aceitunas negras sin hueso
- pistachos tostados y pelados
- 1 huevo
- aceite para freir
- **tomate confitado** (opcional)
- **Antes de empezar:** Picar las aceitunas y los pistachos en trozos muy pequeñitos y rebujar en un bol. Separar la clara del huevo y batirla. Preparamos el atún en tiras de un centímetro de grosor aproximadamente.

ELABORACION:

Ponemos una sartén mediana, con la mitad de aceite y lo calentamos bien. Mientras se calienta el aceite, vamos a preparar las tiras de atún. Aunque no lo creas, esta receta de lomitos de atún con tomate confitado es sencilla y sabrosa. Cogemos una tira de atún, la pasamos por la clara, rebozamos en la masa de pistachos y aceitunas y freímos (recuerda, el aceite debe estar bien caliente). La fritura será de poca duración, pues las tiras de atún no son muy gruesas. Quizás 1 minuto o menos. (Podemos probar la primera tira y comprobar si ese tiempo nos deja buen sabor en el atún).

Una vez fritas las tiras, es recomendable presentarlas con el **tomate confitado** esparcido por encima o las tiras de atún en el centro y el tomate en un lado del plato.

Nivel de dificultad pequeño y nivel de satisfacción grande. Proteínas y Omega 3.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro **cocinero virtual**. El te ayudará.

[otras recetas de pescado](#)

[más recetas](#)

[recetas rápidas](#)

breve diccionario de cocina



www.comofreirunhuevo.es