



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 618 Kcal |
| Proteínas: | 38.2 g |
| Grasa Total: | 40.1 g |
| Colesterol: | 123 mg |
| H. de Carbono: | 20.9 g |
| Fibra Dietética: | 1,3 g |
| Sodio: | 469 mg |

ATÚN CON SALSA AGRIDULCE DE TOMATE

Ingredientes

- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Cebolla mediana, en pluma
- 2 Cucharadas de alcaparras
- ¼ Taza de pasas corinto, remojadas en agua caliente 30 minutos y estiladas
- ¼ Cucharadita de ají cacho de cabra, sin semillas y picado fino
- ½ Cucharadita de tomillo u orégano seco
- 1 Tarro de tuco carne MAGGI®
- 1 Cucharada de azúcar
- 1 Cucharada de vinagre de vino blanco
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 5 Medallones de salmón, atún o tollo de 2 cm de grosor
- 2 Cucharadas de perejil picado fino

Preparación

1.- En una olla caliente la mantequilla a fuego medio, agrega la cebolla y sofríe 4-5 minutos o hasta que la cebolla esté ligeramente dorada. Añade las alcaparras, pasas, ají cacho de cabra, tomillo u orégano, la salsa tuco carne MAGGI®, azúcar, vinagre y 2 cucharadas de aceite; cocina, revolviendo, 5 minutos más. Retira del fuego y reserva al calor.

2.- Sazona el pescado con sal y pimienta. En un sartén caliente el resto de aceite a fuego alto, agrega los medallones de salmón y fríe 3-4 minutos por cada lado o hasta que el pescado esté dorado por fuera y rosado por dentro. Retira del fuego.

3.- En platos individuales distribuye los medallones de salmón, vierte encima la salsa reservada y espolvorea con el perejil. Sirve de inmediato acompañado de arroz, algún puré o bien un budín a base de verduras.