


ATÚN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

	Porciones:	4
	Preparación:	25 minutos
	Dificultad:	Fácil
	Calorías:	200

INGREDIENTES:

- 4 filetes congelados de Atún Real
- 3 dientes de ajo picados
- ¼ tz. de perejil picado
- Zumo de 1 limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Te traemos una receta de pescado deliciosa.

1. Para la marinada del atún: en un tazón, mezcla el ajo picado, el perejil, el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
2. Coloca los filetes de atún Real en un plato y vierte la marinada sobre ellos, asegurándote de que se cubran por completo. Deja marinar durante 15 minutos para que los sabores se mezclen.
3. Calienta una sartén grande o parrilla a fuego medio-alto. Cuando esté bien caliente, coloca los filetes de atún y cocínalos por 2-3 minutos en cada lado o hasta que estén dorados por fuera pero aún jugosos en el centro.
4. Una vez listos, retira los filetes de la sartén o parrilla y sírvelos inmediatamente.

TIP:

Para un toque aún más delicioso, puedes añadir una pizca de ralladura de limón justo antes de servir los filetes de atún. Esto realzará el aroma cítrico y complementará los sabores del ajo y el perejil.