



## ATÚN AL ESTILO GRIEGO

 40 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 180 gramos de atún, crudo
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 1 Ramita de eneldo crudo o 1 cucharadita de eneldo en polvo
- 1 cucharadita de comino [1 g]
- 1 cucharadita de orégano [1 g]
- 1 Pizca de sal [5 g]
- 1 Pizca de pimienta [1 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en una sartén un chorrito de aceite de oliva virgen extra y rehogamos unos dos minutos el ajo y la cebolla bien picados. Añadimos el pimiento picado y rehogamos unos cinco minutos más. Agregamos los tomates pelados y picados.
- 2º Y el vino blanco y las especias. Salpimentamos y dejamos cocinar a fuego suave unos 15 o 20 minutos. Por otro lado ponemos los lomos de atún en un recipiente junto con las aceitunas negras picadas y dejar mientras se hace la salsa. Yo le he añadido un poquito de vino blanco también, pero muy poco.
- 3º Ponemos el horno a precalentar a 200°. Sobre un trozo de papel plata disponemos el trozo de atún y encima un par de cucharadas de salsa. Cerramos el papel formando un paquete. Ponemos los paquetes en la bandeja del horno para cocer al papillote, uno por comensal.
- 4º Horneamos unos 8 minutos a 200° o hasta que veamos que los paquetes están hinchados. Podéis servirlo en propio paquete, abriendo una tapa con las tijeras o ya fuera del papel.
- 5º Servir inmediatamente, en este caso acompañado de unas patatas asadas con unas escamas de sal, pimienta negra recién molida y regadas con aceite de oliva virgen extra.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	290 kcal	14 %
PROTEÍNA	11 g	43 g	86 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	29 mg	110 mg	5 %