

ATÚN CUBIERTO

Escrito por WroKeN

Lunes, 29 de Diciembre de 2008 12:38 -

INGREDIENTES:

- 1 pieza de lomo de atún (500 grs.)
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 naranja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 yema de huevo
- 4 cucharadas de pimienta
- 1 tazas de semillas de Chía
- Aceite de oliva en aerosol
- Mezclar la salsa de soya, el jugo de limón, el jugo de naranja y el aceite de oliva. En esta mezcla poner a macerar el atún por 20 minutos aproximadamente. Batir la yema de huevo con ½ taza de agua.
- Vaciar en un plato la pimienta y la Chía. Pasar el atún por la yema batida y después por la mezcla de Chía y pimienta. Rociar un sartén con aceite de oliva en aerosol y sofreír el atún a temperatura media por todos sus lados.