



Nivel de dificultad: Fácil
Nivel Calórico: Nivel calórico medio
Precio Aproximado: 5 - 10 €

Ingredientes

1 l
agua
1
hoja de laurel
100 ml
vinagre vino blanco (6 cucharadas)

sal (2 cucharadas)
2 g
pimienta negra (1/2 cucharadita)
500 g
atún (tarantelo o lomo (pieza entera))
6
dientes de ajo

perejil fresco (1 puñado)
250 ml
aceite de oliva (virgen extra)

Instrucciones

1. En una olla grande pon a cocer 1,5 litros de agua con 1 hoja de laurel, vinagre, sal y pimienta negra.
2. Cuando hierva, añade el atún y bajar fuego. Cocer a fuego lento 6-8 minutos dependiendo del grosor de la pieza.
3. Sacar el atún y lavar con agua fría.
4. Separar el atún en láminas, si la pieza de atún es buena (recomendamos el tarantelo) verás como

las láminas salen solas. Puedes ayudarte de un cuchillo.

5. Colocar las láminas en una fuente.

6. Pelar y picar los dientes de ajo.

7. Lavar y picar el perejil fresco.

8. Mezclar en un bol el aceite de oliva virgen extra junto con el perejil y el ajo.

9. Añadir la mezcla a la fuente con el atún y comprobar que queda bien cubierto. Dejar macerando en reposo en la nevera durante al menos 3-4 horas.

10. Servir frío y disfruta de esta [Recetas de pescado caseras](#) [1].

URL de origen: <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/atun-al-ajillo>

Enlaces

[1] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/pescado>