

Atún al horno

Ingredientes:

1 kg. de atún fresco en un trozo
1 vaso de aceite
sal
1 cucharada de kepchup
1 cebolla
1 ajo
1 cucharadita de perejil picado
1 hoja de laurel
pimienta
1 ramita de tomillo
el zumo de 1 limon

Preparación:

Poner el aceite en un bol grande, junto al zumo del limon, la cebolla cortada en aros, el kepchup, el ajo entero, el perejil, el tomillo, el laurel, la sal y la pimienta.

Mezclarlo todo bien e introducir en este preparado el atún sin piel.

Dejar el atún en este adobo durante 1 hora, dando la vuelta al atún de vez en cuando.

Transcurrido este tiempo, escurrirlo, colocarlo en una fuente de horno y rociarlo con 5 o 6 cucharadas del jugo del adobo colado.

Hornear el atún a temperatura media durante 30 minutos aproximadamente y servir caliente.