

# Atún mechado

## Ingredientes:

1,5 Kg de atún  
200 gr de tocino entreverado  
1 cabeza de ajos  
2 cebollas  
1/4 l. de vino blanco  
1 hoja de laurel  
pimienta en grano  
perejil  
sal.

## Preparación:

Para el atún mechado se elige una rodaja ancha de atún de la parte alta (que es la más jugosa) y se mecha con tiritas de tocino o panceta, ajo finamente picado, pimienta en grano y perejil. Se añade sal, una hoja de laurel y una cebolla muy picada.

Se dora el atún por ambos lados en aceite de oliva. Se le agrega un vaso de vino blanco y se deja cocer tapado a fuego lento, durante aproximadamente media hora.

Se pasa la salsa sobrante del atún y se sirve frío, adornado con perejil y limón.