

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.