

Atún Guisado

INGREDIENTES;

1 Kg. Atún fresco

½ taza de aceite de oliva

2 Pimentones Rojo

1 Tomate

1 Cebolla

3 dientes de ajo

1 manojito de cilantro

3 cucharadas de pimiento dulce

PREPARACIÓN:

En una olla con 2 litros de agua, llevar a hervor junto con un pimentón y una cebolla cortados en cuatro, corregir sal, después de cocer el atún, retirar, dejar enfriar y desmechar, reservar el caldo resultante.

En una olla verter ¼ de taza aceite de oliva y sofreír el ajo, cebolla, pimentón, una vez pochado colocar el atún y mover frecuentemente, cubrir con el caldo, agregar el pimiento dulce, dejar reducir el líquido un poco, apagar y poner el cilantro y un chorrillo de aceite de oliva.