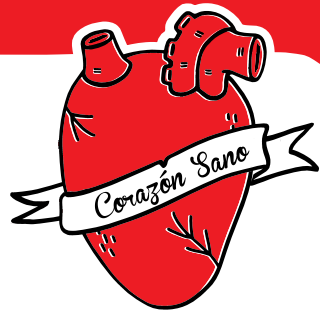


RECETA



ATÚN ESTOFADO CON GUISANTES

Receta para 4 personas

Ingredientes:

400 gr guisantes
400 gr lomo atún limpio
2 cebolletas
100 gr tomatitos
500 ml caldo de verduras
100 ml aceite oliva
Eneldo picado
Pimienta y sal

Preparación:

Pelar las cebolletas, picarlas finas y rehogarlas en aceite.

Incorporar los guisantes y rociar con caldo.

Cocer a fuego suave 20 min. Cortar el atún en tacos y salpimentar.

Incorporarlo a los guisantes y continuar cociendo 5 min. Calentar en aceite de oliva los tomates y agregarlos a la cazuela junto con el eneldo picado. Servir caliente.

Para vivir más y mejor, entra en

LATRIBUDEL CORAZON.COM



MEDIASETESpaña.

Fundación **prönic**