

Atún encebollado



Ingredientes:

- Medio kilo de atún
- 3 cebollas grandes
- 4 o 5 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Vino Blanco
- Agua
- Laurel
- 1/2 pastilla de caldo de pescado
- Sal y pimienta
- Un poco de harina

Preparación

Se vierte un buen chorro de aceite de oliva en una olla y se pone a calentar junto a los ajos laminados, la hoja de laurel y las cebollas cortadas a la juliana, todo a fuego bajito. Se deja durante media hora o hasta que las cebollas hayan reducido y empiecen a adquirir un tono dorado.

Entonces se incorpora el atún cortado en trozos. Se le dan unas cuantas vueltas y a continuación se añade medio vaso de vino blanco y un poquito de agua.

Cuando empiece a hervir se echa un puñado de sal, pimienta negra molida y se deja durante 20 o 25 minutos a fuego medio.

Mientras tanto, en una sartén, se calientan un fondo de aceite de oliva y se pone una cucharada de harina a tostar. Cuando tenga un poco de color, y sin dejar que se queme, se vierte medio vaso de agua y la media pastilla de caldo de pescado. Se remueve todo hasta que los ingredientes queden disueltos y homogéneos, y entonces se vuelca este caldo en el guiso con el atún, para que quede una salsa espesa y sabrosa.

Se deja cocer todo un par de minutos más y... ¡listo!