

Pintxo de atún encebollado

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

- 400 gr de atún rojo fresco
- 2 cebollas
- 100 ml de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal de Añana
- Pimienta de Espeleta
- Azúcar
- Caramelo
- Semillas de sésamo

/ Preparación

Preparación

- Pelar y cortar la cebolla en juliana. Calentar un chorrito de aceite de oliva en una sartén y añadir la cebolla. Sazonar con sal y un poquito de azúcar. Verter el vino y cocerlas durante 2 minutos. Cubrirlas con agua y cocerlas hasta que queden bien blandas (15 min, aproximadamente) y doradas.

- Cortar el atún en tacos. Calentar la plancha con un chorrito de aceite. Sellar el pescado en la plancha muy caliente por dos lados. En un plato pequeño o una pizarra, servir el pescado. Espolvorearlo con sal de Añana y pimienta de Espeleta. Colocar una cuchara de cebolla pochado encima. Adornar con un poco de caramelo y semillas de sésamo y servir.