



BONITO A LA PLANCHA CON TOMATE



ELABORACIÓN

Para la salsa de tomate:

En una cazuela o sartén ponemos muy poquito aceite de oliva y añadimos la cebolla en juliana y un poco de sal. Dejamos haciendo la cebolla hasta que quede transparente; incorporamos el pimiento verde en juliana y lo rehogamos.

Seguidamente, añadimos los tomates picados en cuartos y los dejamos cocinando durante unos cinco minutos.

Vertemos un vaso de agua y dejamos que cueza todo. Cuando se hayan desmenuzado los tomates, los trituramos y colamos.

Por último, ponemos a punto de sal, azúcar, y lo reservamos.

Para el bonito:

Por otro lado, asamos el bonito en una plancha, previamente sazonado, hasta que quede tierno por dentro y dorado por fuera.

Cuando está en su punto, lo retiramos de la plancha y lo mezclamos con el tomate que previamente habíamos elaborado. Si se desea, también se puede servir por separado.

Se emplata el bonito con tomate en plato pequeño, de forma que la ración parezca más grande.

Información nutricional por persona

166,00 kcal Energía
15,80 g Proteínas
4,46 g Hids. de carbono
1,45 g Fibra dietética
8,89 g Grasa total
26,30 mg Colesterol
225,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Lomo de bonito

fresco (limpio) 260 g

Tomate 4 unidades

Cebolla 1 unidad

Pimiento verde 1 unidad

Sal 2 g

Azúcar 2 g

Aceite de oliva 2 cucharadas
soperas

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	