

## Atún marinado, plato fuerte de Semana Santa

El término "marinar" consiste en poner el pescado o cualquier carne en algún tipo de vino, vinagre o hierbas aromáticas por un tiempo determinado a fin de aromatizarlos o ablandarlos. Esta **receta con atún** se marina con un adobo de limón.



### Atún marinado

**Tiempo de preparación:** 20 minutos (más el tiempo que toma marinar el atún).

**Grado de dificultad:** fácil

**Ingredientes (porción: 4 personas, aprox.):**

- 4 filetes de atún.
- 4 cebollas medianas.
- 4 limones.
- 100 ml. de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

**Preparación:**

- Corta la cebolla en rodajas finas.
- En un plato grande, mezcla la cebolla junto con el zumo y la ralladura de los limones.
- Añade aceite de oliva y mezcla perfectamente.
- Posteriormente, coloca los filetes de atún en esta preparación y déjalos macerando (remojando) al menos durante 2 horas. Puedes dejarlos de un día para otro para que el sabor se concentre más.
- Para cocinarlos, pon a calentar una sartén plana o plancha. Escurre los filetes de atún y, cuando la sartén esté caliente, cocínalos por cada lado a tu gusto (se recomienda que sólo los mantengas un par de minutos por cada lado).
- Los aros de cebolla restantes puedes utilizarlos como guarnición.
- Riega cada filete de atún con un poco de jugo de limón ¡y disfrútalos!

Acompaña tu platillo en estos días de **Vigilia** con papas al horno o una ensalada.