

Qué fácil es cocinar con


COOKING CHEF



Atún en escabeche

6 personas



Accesorios necesarios:



Tiempo:



Ingredientes

- Aceite
- 400 gr. de cebolla cortada en juliana
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias en rodajas
- 500 gr. de atún
- 3 hojas de laurel
- 10 gr. de pimienta negra en grano
- 150 ml. de vinagre
- 150 ml. de vino blanco
- 100 ml. de agua
- Sal

Preparación

1. Corta a láminas las zanahorias y la cebolla.
2. Vierte la zanahoria y la cebolla en el bol de tu Cooking Chef y programa a 100° y a velocidad 1.
3. Añade el laurel, la pimienta, el vinagre, el vino, el agua y la sal.
4. Monta la cesta de asar al vapor en tu Cooking Chef sin retirar lo que hay en el bol y coloca el atún encima para cocer durante 10 minutos.
5. Retira el atún a un recipiente y vierte encima el escabeche del bol.
6. Deja enfriar y resérvalo en el frigorífico para consumir preferentemente al día siguiente.