

ATÚN CON HORTALIZAS

INGREDIENTES (4 PORCIONES):

- 4 filetes de atún
- 1 naranja
- 250 g de arvejas frescas ó 1 paquete (congeladas)
- 300 g de flores de brócoli
- 4 cucharadas de **Aceite Copisi Scelto**
- ½ Kg de champignones frescos
- 1 ají morrón rojo en juliana
- 2 tazas de **Aceite Copisi Scelto** (para la fritura)
- 2 cucharaditas de cilantro
- Sal pimienta

PREPARACIÓN:

Mezclar en un bol 2 cucharadas de **Aceite Copisi Scelto** con la ralladura de una naranja (sólo la cáscara), y untar los filetes de atún con esta mezcla. Dejarlos macerar durante 1 hora en la heladera. Hervir las arvejas frescas o congeladas en agua con sal por espacio de 2 minutos, añadir el brócoli y dejar hervir otros 5 minutos. Escurrir las verduras y pasarlas por agua fría, para cortar la cocción. Colocar 4 cucharadas de **Aceite Copisi** en una sartén, añadir los champignones y el morrón, cocinar a fuego fuerte hasta que ambos se doren. Antes de retirar de la cocción, incorporar el resto de los vegetales. Rehogar 1 minuto para integrar bien los ingredientes. Retirar y sazonar. Aparte, freír los filetes de atún en **Aceite Copisi Scelto** durante 5 minutos o hasta que estén doraditos. Exprimir la naranja, colocar en un bol y mezclar el jugo con 2 a 3 cucharadas de **Aceite Copisi**, el resto de la ralladura, la sal y la pimienta. Disponer los filetes en una fuente, cubrir con las hortalizas y por el último, el cilantro antes de servir.



COPISI
Scelto