

## BONITO CON PISTO ESPECIADO



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 3,80 €/ración

### INGREDIENTES

- 650 g lomos bonito
- 1 ramillete de menta
- 1 ramillete de perejil
- 2 rodajas de jengibre fresco
- Sal y pimienta

### Pisto

- 1 cebolleta picada
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 1 calabacín
- 3 tomates
- Hierbas al gusto (romero, salvia, laural, perejil)
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Sal



### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

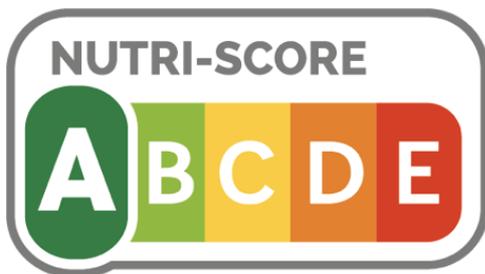
1. Picar la menta y el perejil y añadirlo a un cuenco con las rodajas de jengibre, sal y pimienta.
2. Untar los filetes con esta mezcla y meter en la nevera 30 min.
3. Para el pisto, poner una sartén al fuego. Picar los ajos y sofreír con un poco de aceite.

4. Añadir la cebolleta y sal.
5. Hacer un ramillete con las hierbas, atado con una cuerdecita, añadirlas al sofrito.
6. Trocear los pimientos rojos y verdes, saltearlos en aceite con un poco de sal, añadirlos al sofrito; trocear los calabacines, saltearlos en aceite, y añadirlos al sofrito.
7. Por último, rallar los tomates sobre el pisto, salpimentar.
8. Guisar 20-25 min.
9. Retirar el ramillete de hierbas al pisto, añadir un chorrito de vinagre, remover.
10. Dorar los filetes de atún, vuelta y vuelta y servirlo con el pisto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	322 Kcal	12,8 g	11,9 g	7,1 g	1,8 g	40,7 g	5,4 g	0,4 g

### NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- La lista de hierbas y especias es orientativa, utiliza las que tengas en la despensa.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Se puede hacer el pisto con antelación y conservar en la nevera.
- Haz esta receta con cualquier carne o pescado de temporada.