

CEBOLLAS RELLENAS DE ATÚN



| Medio



| 140 min.



| 4 raciones



| 1,18 €/ración

INGREDIENTES

- 9 cebollas medianas
- 250 g ml tomate triturado
- 1 huevo cocido
- 150 g atún en aceite de oliva
- 4 pimientos del piquillo
- 100 ml sidra o vino blanco
- 1 c.s. harina
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y perejil



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Relleno: poner en un cuenco el atún desmenuzado, el huevo cocido picado y 2 pimientos del piquillo cortados en daditos. Añadir 4 cucharadas soperas de tomate triturado. Mezclar.
2. Pelar 8 cebollas y vaciar, con cuidado para que no se rompa, dejando suficientes capas como para que sirva de recipiente.
3. Rellenar las cebollas con la mezcla. Cortar la capa externa de la cebolla que no hemos vaciado, haciendo trozos de tamaño suficiente como para que haga de tapa del relleno. Poner aceite en una sartén y dorar las cebollas por los dos lados y resevar.
4. Salsa: cortar la parte de la cebolla que has sacado y pochar en una sartén con un poco de aceite.
5. Cuando esté pochada, añadir la harina y rehogar. Añadir los pimientos del piquillo picados. Incorporar el tomate triturado, el laurel y la sal.
6. Añadir la sidra o vino y 200 ml de agua.

7. Majar el ajo en el mortero y añadir.
8. Cocinar 5 minutos a fuego medio.
9. En una tartera o sartén honda, poner las cebollas, añadir la salsa, añadir parte del perejil picado, tapar y dejar cocinar 1,5-2 horas a fuego suave. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	470 Kcal	34,6 g	25,8 g	26,5 g	3,6 g	16 g	7 g	1,1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes adaptar la salsa y hacerla con las verduras que tengas por casa: pimiento, calabacín, champiñón, etc. Evitando que las verduras se estropeen.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La cebolla es una buena fuente de vitamina C y K.
- Sustituye el atún y el huevo por verduras para que sea una receta vegetariana.