CHULETAS DE ATÚN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes gruesos de atún de unos 200 gr
4 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
3 cucharadas de aceite
sal
pimienta negra molida

Elaboración

Quitar a los filetes de atún todo resto de piel y espinas, lavarlos, secarlos y colocarlos en un plato o una fuente amplia. Poner en un mortero los ajos pelados, orégano, sal y pimienta y machacar hasta obtener una pasta.

Incorporar una cucharada de aceite al mortero y diluir el majado. Untar los filetes de atún por ambos lados, tapar con un papel de aluminio y dejar macerar en el frigorífico por espacio de 24 horas como mínimo, para que el pescado tome el adobo.

Una vez transcurrido el tiempo indicado, calentar el resto del aceite en una plancha o en una sartén grande y freír los filetes de atún, vuelta y vuelta, procurando que queden jugosos por dentro. Servir inmediatamente, acompañados con patatas a la panadera.