

# ATÚN en escabeche



## Ingredientes:



450 g de atún



2 cebollas medianas



3 dientes de ajo



100 ml de vino blanco



100 ml de vinagre blanco



350 ml de aceite de oliva suave



2 hojas de laurel



Sal y pimienta en grano

## Preparación:

- Limpia el atún y quítale las espinas. Córdalo en trozos de unos 2 cm. Corta la cebolla en tiras.
- Echa 50 ml de aceite de oliva en la olla del AutoCook e introduce la cebolla cortada junto con las 2 hojas de laurel y una pizca de sal. **Cierra la tapa.** Selecciona el programa **Estofar Corto**, ajusta el tiempo a 25 minutos y la temperatura a 110°C. Pulsa el botón de **Inicio**. Remueve de vez en cuando.
- Cuando pasen 15 minutos **abre la tapa** y añade 100 ml de vino blanco, 100 ml de vinagre de jerez, 300 ml de aceite de oliva, los granos de pimienta y los tres dientes de ajo enteros, sin pelar. Deja que el programa finalice con la **tapa abierta** removiendo de vez en cuando.
- 4 minutos antes de que termine el programa, introduce los trozos de atún. Deja cocer hasta que termine el programa con la **tapa cerrada**.
- Cuando termine el programa, deja reposar unos 5-8 minutos en la olla con la **tapa cerrada**.

## Consejo de Bosch:

Lo importante es lograr el equilibrio entre el vinagre, el aceite y el vino. Dependerá del gusto de cada uno. Si se quiere un escabeche suave se debe usar una tercera parte de vinagre por cada parte de aceite.

## RACIONES 3-4

**Programa:** Estofar corto

**Calorías por ración:** 134 Kcal

**Tiempo de cocción (sin precalentamiento):**

AutoCook - 25 min.

AutoCook Pro - 25 min.