

Atún con Costra

El atún es un **pescado azul rico en w-3**, éstos **deberían formar parte de nuestro menú semanal** (estemos o no a dieta) y especialmente en aquellas personas con colesterol elevado, que han de **consumir este tipo de pescados 2 veces por semana** (el atún de lata tiene menos w-3).

INGREDIENTES:

- 2 Lomos de atún de 120g c/u
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- 2 Cucharadas cilantro fresco picado
- ½ Guindilla fresca roja picada o un trocito pimiento rojo (sino quieres picante)
- Ralladura de ½ limón
- 1 Cucharada semillas de sésamo negro
- 1 Cucharada semillas de sésamo tostado
- Una pizca pimienta negra molida (opcional)
- 1 Clara de huevo
- 1 Cucharadita de aceite de oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Mezclar en un plato: perejil, cilantro, guindilla o pimiento picado, ralladura de limón, sésamo y pimienta.
2. Pasar los lomos de atún por la clara de huevo batida. Ecurrir el exceso de clara.
3. Empanar con la mezcla anterior, presionando ligeramente los lomos para que se pegue bien el rebozado.
4. En una sartén caliente ligeramente engrasada, asar tapados los filetes, unos 2-3 minutos por cada lado.