

Brochetas de Atún con Ajo y Perejil

El atún es un pescado azul. La principal **diferencia entre pescados blancos y azules es su contenido en grasa**. Los **azules** tienen entre un **8 y un 15%** de grasa y los **blancos** entre el **1 y el 3%**. Los pescados que están **entre ambos** son los llamados **semi-grasos** y a veces es difícil incluirlos en un grupo u otro porque a veces depende de la época del año, zona de captura, edad del ejemplar, ...

INGREDIENTES:

- 250g atún en una rodaja gruesa
- 1-2 ajos
- 1 Cucharada Perejil fresco picado
- Verduras (pimiento rojo, verde, calabacín, ...)
- 1 Cucharada de Aceite de oliva
- Una pizca de sal

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Cortar el atún en doce tacos (yo lo hago 3x4) de tamaño similar.
2. Rallar el ajo y mezclar con el perejil y aceite. Embardunar el pescado con ello y dejar macerar mientras preparamos las verduras.
3. Cortar las hortalizas del tamaño de los tacos de pescado para que no sobresalgan de la brocheta y se cocine uniformemente (yo he utilizado pimiento rojo, verde y calabacín, pero también puedes poner otras como: cebolla, champiñones, tomates cherry,...)
4. Sazonar y asar en la parrilla o plancha un par de minutos por cada lado.