



pescado

Salpicón de atún con un toque picante

Ingredientes:

Para 4 raciones

- 1 lomo de atún fresco de 500 grs. aprox.
- 1 hoja de laurel
- 1 pimiento verde pequeño (150 grs. aprox.)
- 1 cebolla roja pequeña (150 grs.)
- 100 grs. de aceite de oliva virgen extra
- 30 grs. de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de orégano
- Sal gorda
- Perejil
- 1 pimienta de cayena (opcional)

Cómo se hace:

1. **Corta el lomo de atún** en 3 ó 4 trozos grandes, ponlos en un caldero y cúbrelos con agua, **añade sal, una hoja de laurel y un chorro de vinagre*** tapa el caldero y ponlo a guisar hasta que el atún esté listo, entre **10 y 15 min.** dependiendo de lo grueso del atún, no hay que dejarlo que se haga en exceso para que no se reseque, en cuanto veas que el atún está blanquito estará listo. Una vez listo escúrrelo y deja enfriar.
2. Mientras tanto **pela la cebolla y córtala en brunoise** no muy pequeña y ponla en una ensaladera, **pica el pimiento** igual y añádelo junto con la cebolla.
3. **Prepara la vinagreta**, en un bol mezcla **el aceite, el vinagre, la sal, y el orégano** y añade una pimienta de cayena pequeña partida por la mitad, mézclalo bien y deja reposar un rato.
4. **Desmenuza el atún** en trocitos no muy pequeños, (puedes hacerlo con las manos) y ponlo en el bol junto con la cebolla y el pimiento picados.
5. Retira la pimienta de cayena de la vinagreta y tirla, vierte la vinagreta sobre el atún, remueve bien y espolvorea por encima **perejil fresco** picado. Mete en la nevera y sírvelo bien frío acompañado de pan para mojar :-)

Consejos y sugerencias:

* El vinagre en este caso ayuda a "desangrar" el pescado, dejándolo de un tono claro muy bonito.