elGourmet

Ensalada mediterránea

Tiempo de preparación: 15 Min

Ingredientes

Sal: A gusto
Cebolla roja: 1 Unidades
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Guindilla: 1 Unidad
Aceitunas negras con carozo: 50 g
Atún: 1 Rodaja
Naranjas: 3 Unidades
Pimienta Negra: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Para comenzar

- Cortamos la *cebolla* en juliana y la disponemos en un bowl junto a las aceitunas
- Aliñamos y reservamos.
- Por otro lado, en una sartén salamos y marcamos el *atún*.
- Luego, cortamos las naranjas en cuartos y la *guindilla* en rodajas muy finas.
- Cuando el *atún* esté en su punto, lo cortamos en tacos.

Para terminar

- Disponemos la *cebolla* y las aceitunas en el fondo de un plato
- Añadimos el *atún* y la *naranja* por encima
- Decoramos con las rodajas de *guindilla*
- Regamos con un chorro de aceite y servimos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-mediterranea-2