

Linguinne con atún, brócoli y alcaparras

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite De Oliva: 3 cdas.

Aceitunas negras descarozadas: 25 g

Chile de árbol: 1 Unidades

Vino Blanco: 1/4 Taza

Alcaparras: 1 cda.

Atún: 120 g

Manteca: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1 Diente

Brócoli: 2 Taza

Pasta Linguinne: 80 g

Tapenade

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Anchoas: 20 g

Ajo: 2 Dientes

Alcaparras: 30 g

Aceitunas negras descarozadas: 200 g

Preparación de la Receta

- Corte el *lomo* de **atún** en 2 porciones y condimente con sal y pimienta.
- Corte las flores de **brócoli** en tiras.
- En una olla con abundante agua hirviendo y sal blanquee las flores de *brócoli* solo unos minutos
- Retire y coloque en agua helada, una vez frío escurra.
- Pele y corte en finas láminas el *ajo*.
- En una olla con abundante agua hirviendo y sal cocine los linguinne durante 10 minutos aproximadamente
- Retire y cuele.

Tapenade

- Pique las aceitunas.
- Pique las **alcaparras**.
- Desmenuce las anchoas.
- Pele y pique los ajos.
- Coloque los ingredientes en un bowl junto con el aceite de oliva y mezcle bien
- Reserve.

Armado

- En una sartén caliente con una cucharada de aceite de oliva selle el *atún* de ambos lados.
- Córtele luego en rodajas.
- En una sartén caliente con el resto de aceite de oliva saltee el *ajo* junto con el *chile*, las aceitunas, el *brócoli*, el *atún* y las *alcaparras* un par de minutos, luego incorpore el vino blanco y dos cucharadas de la tapenade
- Cocine unos minutos y agregue la pasta y la *manteca*, mezcle y retire.

Presentación

- Sirva en un plato y como caliente.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/linguine-con-atun-brocoli-y-alcaparras>