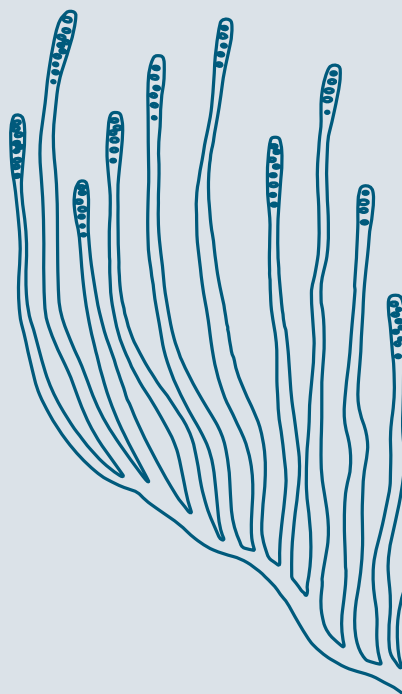
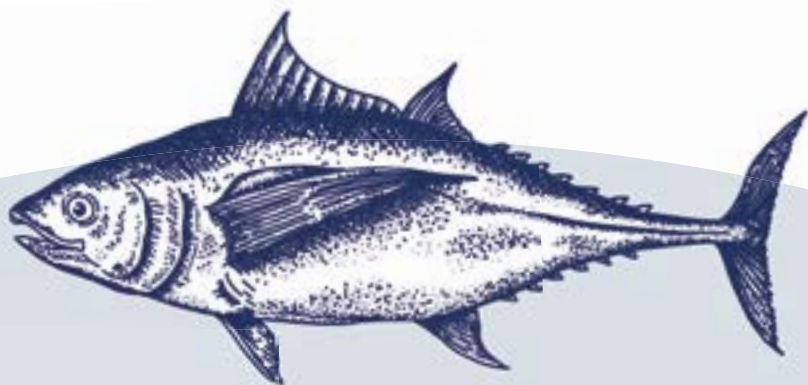


Felipe y Bárbara Luzón

ATÚN



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

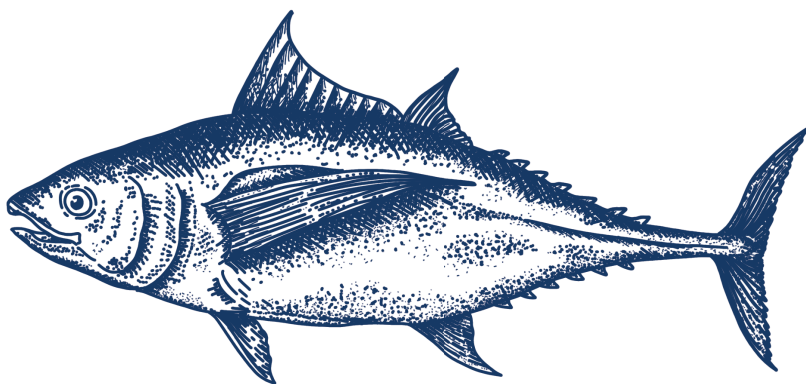


ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

ATÚN



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: ATÚN

EDITA

© Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones

AUTORES

Felipe Luzón Nogué
Bárbara Luzón Fernández

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Marta Díaz

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN

Editorial Cuarto Centenario

NIPO: 00322061X

DL: M-13256-2022

ISBN: 978-84-491-1587-5

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

Paseo de la Infanta Isabel,1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

Tienda virtual: www.mapa.gob.es
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>
e-mail: centropublicaciones@mapa.es

Catálogo de Publicaciones de la
Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es/>

En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

Aviso Legal: los contenidos de esta publicación
podrán ser reutilizados, citando la fuente y la fecha,
en su caso, de la última actualización.



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	15
Aguacate relleno de atún	19
Aija de atún en crudo	19
Alacha rellena de atún	20
Albóndigas de atún con josefitas	20
Alcachofas con pellejitos de atún	21
Aros de cebolla con salsa de atún	21
Arroz blanco con atún y guisantes	22
Asado frío de atún	22
Atún a la californiana	23
Atún a la cazuela con aceitunas negras	23
Atún a la miel	24
Atún a la mostaza	24
Atún a la parilla con hinojo	25
Atún a la plancha con ajetes	25
Atún a la provenzal	26
Atún a la roteña	26
Atún a la sal	27
Atún a la vasca	27
Atún a las flores de lavanda	28
Atún a las hierbas	28

Atún al ajillo isleño	29
Atún al ajo cabañil	29
Atún al azafrán con aguardiente	30
Atún al estilo de Barbate	30
Atún al horno	31
Atún al horno con bellotas dulces	31
Atún al horno con melocotón	32
Atún al jengibre con higos	32
Atún al queso	33
Atún al salmorejo	33
Atún aliñado con ajo	34
Atún asado al bies	34
Atún asado con anchoas	35
Atún asado con manteca	35
Atún asado con queso	36
Atún braseado con manzana	36
Atún caramelizado con orejones	37
Atún cocido al coñac	37
Atún con aceitunas	38
Atún con cebolla	38
Atún con cebolla y berenjena	39
Atún con chayota	39
Atún con garbanzos	40
Atún con guisantes	40
Atún con mayonesa	41
Atún con panceta y pulpo	41
Atún con papas en adobo	42
Atún con piperada	42
Atún con plátanos	43
Atún con setas y verduras	43

Atún con tentullos y salsa de foie	44
Atún con tomates cherry a las hierbas	44
Atún con zanahorias	45
Atún confitado con albaricoques	45
Atún de la abuela	46
Atún empanado con trufa	46
Atún en cazuela	47
Atún en salazón	47
Atún en salmuera	48
Atún en salsa borracha	48
Atún en salsa de pimientos choriceros	49
Atún en salsa de trufas	49
Atún en tartera	50
Atún encebollado Vicente	50
Atún estofado a la vasca	51
Atún estofado con chayota	51
Atún fresco aliñado	52
Atún frito con vinagre	52
Atún guisado al jengibre	53
Atún guisado con acelgas	53
Atún guisado con arroz amarillo	54
Atún guisado con vino	54
Atún isleño con tomate y alcaparras	55
Atún macerado a la nipona	55
Atún marinado con ajo blanco	56
Atún marinado con pimentá	56
Atún marinado con vinagreta agridulce	57
Atún mechado El Isla	57
Atún mechado a lo pobre	58
Atún mechado con cerezas	58

Atún mechado con hierbas	59
Atún mechado con huevo duro y pimientos	59
Atún relleno de pimientos de piquillo	60
Atún rojo a la brasa con ajos	61
Atún salteado con pimentá	61
Atún salteado con setas	62
Atún sobre puré de castañas	63
Atún trufado con turmas	64
Babetas con atún y aceitunas	64
Barriga de atún en tomate	65
Bastoncitos de atún	65
Bastoncitos de atún con escalibada	66
Bastoncitos de atún sobre pimentá	66
Berenjenas con atún rojo	67
Berenjenas rellenas con atún y queso	67
Berenjenas rellenas de atún en salazón	68
Berenjenas rellenas de atún y gambas	69
Blanqueta de atún	70
Bolas de atún y patata	71
Boletos con atún	71
Bombones de queso y atún	72
Bricks de atún	73
Brocheta de atún al romero	74
Brocheta de atún con gambas y vinagreta de aguacate	74
Brocheta de atún y queso	75
Brocheta de plátano y atún	75
Cajitas de escarola con atún	76
Lomo de atún mechado a la boloñesa	77
Paccheri rellenos de atún	78
Paella de atún	79

Pan de atún, alcaparras y huevo	79
Pan de mousse de atún al falso caviar	80
Papardelle con pellejitos de atún	80
Papillote de atún al estragón	81
Pappardelle con atún fresco	81
Parpatana de atún al horno	82
Parpatana de atún al tomillo	83
Parpatana de atún al vino tinto	84
Parpatana de atún asada	85
Parpatana de atún confitada	85
Parracho relleno de atún	86
Pastel de atún con coliflor	87
Pastel de atún con costra	87
Pastel de atún con salsa de gambas	88
Pastel de atún con tomate	89
Pastel de atún en aceite	89
Pastel de atún y macarrones	90
Pastel de garbanzos y atún	91
Pastel de pimientos y atún	91
Pastel de tortillas con atún	92
Pastel salado de atún	92
Pastela ceutí de atún	93
Pastelitos de patata y atún	93
Paté de atún a la reducción de coñac	94
Paté de atún con pimentá	94
Paté de atún con requesón	95
Paté de atún y gelatina	95
Paté de atún y huevo duro	96
Pellejitos de atún con habichuelas blancas	96
Pellejito de atún con tomate	97

Pellejitos de atún a la vizcaína	98
Pellejitos de atún con ajos tiernos	99
Pellejitos de atún con boletos	99
Pellejitos de atún con chirivías	100
Pellejitos de atún con maíz dulce	100
Pellejitos de atún con patatas	101
Pellejitos de atún con patatas, guisantes y zanahorias	102
Pellejitos de atún con puerros	102
Pellejitos de atún con salsa de Jerez	103
Pencas de acelgas rellenas de atún	103
Picadillo de atún en salazón	104
Pimentá con atún al jengibre	104
Plumas con atún y mozzarella	105
Pulpetón de atún	105
Puñetas de atún	106
Puñetas de atún con alubias	106
Puré de garbanzos con atún	107
Puré de lentejas con atún	108
Puré de patatas relleno con atún	109
Quiché de atún y queso	109
Ragú de setas de caballero con atún	110
Raviolis de tentullos con salsa de atún	110
Revoltillo de atún y queso	111
Rollitos de atún con pulpo	111
Rollitos de atún con setas	112
Rollitos de atún con tentullos	112
Rollitos de atún con verduras	113
Rollo de atún picado	113
Rollo de atún relleno a la cerveza	114
Rollo de atún y queso	114

Rollos de atún con rebozuelos	115
Rollos de atún con salsa de limón y soja	115
Rosbif de atún a la mostaza	116
Rosbif de atún con ensaladilla	116
Salpicón de huevas de atún al culantro	117
Salsa de atún al orégano	117
Salsa de atún con mayonesa	118
Salsa de atún y alcaparras	118
Salteado de atún y judías de canutillo	119
San Jacobo de atún con espinacas	120
Serranitos de atún	120
Solomillo de atún a la española	121
Solomillo de atún a la naranja	121
Solomillo de atún con almendras	122
Solomillo de atún con salsa de anchoas	123
Solomillo de atún marcado a la plancha	123
Solomillo de atún sobre chacina	124
Sopa de aguacate con atún	124
Sopa de col con atún	125
Sopa de flor de calabaza	125
Supremas de tarantelo de atún	126
Tabule con atún	126
Taco de ventresca de atún	127

Nota previa: En la lectura de este libro encontraremos, palabras, modismos y formas de escribir o acentuar palabras, que pueden chocarnos. Se debe a que es un resumen de recetas de cocina basado en recopilación popular y escrito en su idioma coloquial. Idioma coloquial de una región andaluza en la que se dice Almirez, Almohajiz, Alcaucil etc. y que tiene modismos propios que no solo aceptamos, sino que creemos se deben conservar.

Introducción



Cuando se editó el libro *La Cocina del Atún*, edición que nunca dejaré de agradecer a la Exma. Diputación de Huelva, a Dña. Josefa Feria y a D. Pedro Cantero no habían pasado dos semanas y comenzaron a llegarme recetas de Isla Cristina, de personas que viven en Isla Cristina o veranean aquí, recetas que fuimos guardando con la idea de algún día recopilarlas, editarlas y publicarlas en un nuevo libro del atún, alguna puede que hasta cierto punto repetida, pero no importa, todas tienen su gracia.

15
...

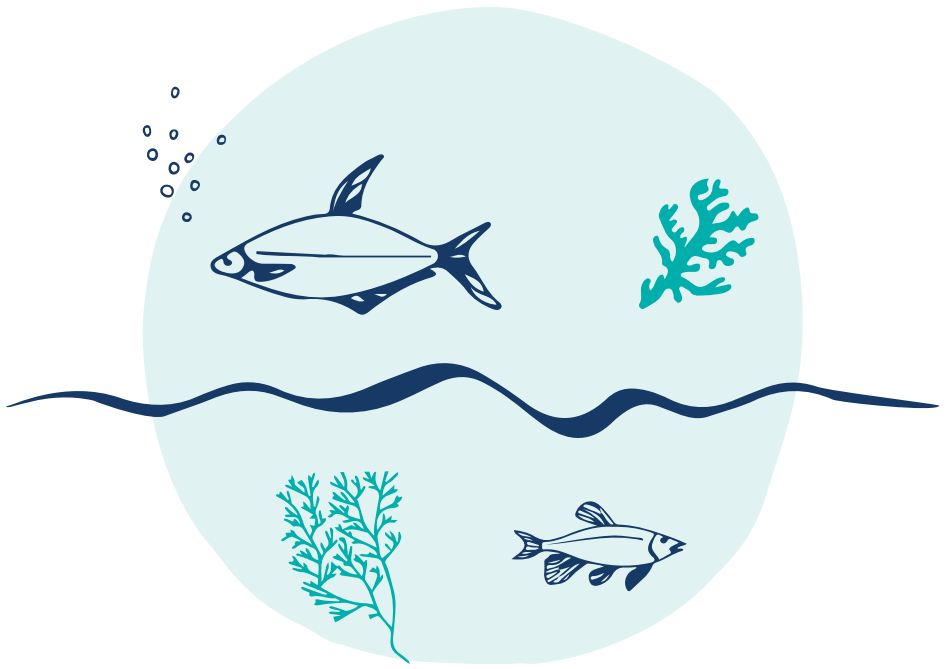
En las sucesivas reuniones de *Capitanes de Almadraba* y las *Jornadas del Atún* que se celebran todos los años en el mes de Septiembre en Isla Cristina, raro es el día que no vengo a casa con dos o tres recetas nuevas de atún.

Y Jornada Gastronómica a la que voy, con eso de que Felipe es el de los Atunes o si quieres, el de los pescados, me es igual, vengo siempre con una serie de recetas de atún generalmente originales o familiares, aunque también me cuelan recetas que han copiado de una revista sin que yo me entere; no me puedo leer todas las revistas del corazón con recetas de cocina.

Posteriormente, cuando vamos a Florencia y recogemos recetas toscanas nos encontramos con una gastronomía del atún muchas veces procedente de Sicilia, de Córcega y de otras regiones del Sur de Italia, como el atún empanado con trufa, el atún mechado a la boloñesa, el atún salado con aromas o la salsa de atún con alcaparras del Café Mingo. Al traerlas a España e incorporarlas a nuestro elenco de recetas, tanto las niñas como los amigos me han empujado a escribir este recetario con el argumento de que se pueden perder, que es lo que intento con mis libros, que no se pierdan las recetas.

Recetas





Aguacates Rellenos de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aguacates, una lata pequeña de atún en aceite, un huevo duro, ocho aceitunas, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escurre el atún, se pica a cuchillo junto a las aceitunas, se salpimenta la mezcla y se reserva.

Se cortan los aguacates por la mitad a lo largo, se sacan las semillas, se riegan con zumo de limón y se rellenan con la mezcla. Se espolvorean con huevo duro picado y se sirven sobre lecho de lechuga picada.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

19
...

Aija de Atún en Crudo

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un kilo de aija de atún, aceite, seis dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela la aija de atún por debajo de veinte grados bajo cero dos días para evitar la posibilidad de anisakis, se descongela y se corta en filetitos algo más gruesos que para carpacho. Se emplatan en una fuente se riegan con aceite, perejil picado a cuchillo, ajo picado, sal y pimienta hasta cubrir.

Se deja macerar veinticuatro horas y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina Huelva, cortesía de Celeste Medero; ella la corta algo más gruesa, la corta en bistelitos.

Alacha Rellena de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de alachas, dos latas de migas de atún, medio vasito de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, dos claras de huevo, un chorrito de cerveza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alachas de escamas, cabeza, entrañas y espinas. Los filetes que se sacan se lavan, se escurren, se secan y se reservan.

Se prepara una masa de rebozar con las dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de harina, dos claras de huevo y un chorrito de cerveza. Se reserva.

Se aplanan un poco los filetes de alacha, se rellenan entre dos, con las migas de atún escurridas, se lían con un hilo grueso para que no se desmonten, se pasan por masa de rebozar y se fríen en aceite muy caliente hasta que quede la masa crujiente.

Se les quita el hilo y se sirven calientes acompañados con una salsa de mejillones o similar.

Reta típica del Puerto del Terrón en Lepe (Huelva).

Albóndigas de Atún con Josefitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de tarantelo de atún, medio kilo de josefitas, una cebolla, un tomate, una zanahoria, un puerro, tomillo, hinojo, cominos, vino tinto, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean la cebolla, la parte blanca del puerro, la zanahoria y el hinojo picados, se espolvorea con tomillo molido y cominos, se cocina cinco minutos, se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos. Se incorporan el atún picado a cuchillo y las josefitas picadas, se riega con un chorro de vino tinto, se cocina diez minutos.

Se lían las albóndigas, se pasan por harina y huevo batido, se fríen someramente en una sartén con aceite, se llevan a una cazuela de barro, se riegan con salsa de tomate y se les dan cinco minutos de cochura.

Esta receta típica de la Sierra de Huelva se puede preparar con otras setas como tentullos, sederuelas, gallipiernos etc.

Alcachofas con Pellejitos de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pellejitos de atún, tres tomates, un pimiento verde, medio vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, medio kilo de alcachofas, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas de hojas exteriores duras, se despuntan y se elimina la pelusa interior, se cortan en cuartos y se reservan en un dornillo con agua con limón

Se limpian bien los pellejitos, Se raspan, se lavan, y se cortan en porciones, teniendo en cuenta que siempre llevan adherida una buena cantidad de carne de atún. Se sumergen en agua con sal un par de horas, para que tomen la sal.

En una cazuela se prepara un rehogado con aceite, cebolla y ajo picados, el tomate pelado, sin pepitas y desmenuzado, el pimiento cortado en tiras. Se deja rehogar como unos cinco minutos, se le añade el vino blanco se rectifica de sal, se adicionan las alcachofas, se cocinan media hora, se les añaden los pellejitos, y se les dan un cuarto de hora más de cochura, se espolvorea con perejil y se sirve caliente.

2/
...

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Aros de Cebolla con Salsa de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cebollas, harina de rebozar, dos latas de atún en conserva, seis anchoas de lata, una cucharada de alcaparras, la yema de dos huevos duros, aceite, perejil, medio limón.

PREPARACIÓN:

Se cortan en rodajas gruesas las cebollas, se sacan los aros, se rebozan con harina y agua, se fríen en aceite y se reservan

Se pasan por la trituratora, el atún en conserva, las seis anchoas, las alcaparras, las dos yemas de huevo duro, el perejil, el zumo del limón y aceite.

Se trabaja una salsa; se sirven los aros y se sirven con la salsa.

Receta recogida en casa Vicente de Aracena (Huelva).

Arroz Blanco con Atún y Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de arroz, dos latas de atún, dos latas de guisantes cocidos, una cebolla, tres cucharadas de aceite, medio vaso de vino, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añaden el arroz blanco, el atún desmigado, los guisantes y el vino, se cocina unos minutos, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve

Es un plato rápido que da un resultado magnífico.

22
...



Asado Frío de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de lomo de atún mostaza, dos cebollas grandes, una lata de piña, dos cucharadas de zumo de limón, dos cucharadas de aceite, comino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite y se dora en él la cinta de lomo por todos lados junto con la cebolla.

Se baja el fuego, se unta el asado con mostaza y comino, se rocía con el zumo de la piña y se sigue cociendo otros diez minutos más, dándole la vuelta de vez en cuando. Se saca, se deja refrescar antes de llevarlo a la nevera.

Se rehogan en un poco de mantequilla unas rodajas de piña y se sirven cortadas decorando el plato cuando se sirve el atún.

Se puede consumir tanto frío como caliente.

Atún a la Californiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, cinco nueces de mantequilla, dos cucharadas de pimentón picante, media cucharadita de sal, una cucharada de cebolla frita seca, una cucharadita de ajo en polvo, media cucharadita de pimienta molida, media cucharadita de eneldo picado y media cucharadita de orégano.

PREPARACIÓN:

Se mezclan las especias y las hierbas, se reservan.

Se limpian los filetes de atún, se lavan, escurren y secan, se pasan por la mezcla de especias y hierbas, se marcan en una sartén con mantequilla tres minutos por cada lado.

Se sirven con el resto de la mantequilla y cascotes de limón.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

23
...

Atún a la Cazuela con Aceitunas Negras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún de ración, cuatro dientes de ajo, una cucharada de hojas de tomillo fresco, seis anchoas en aceite, medio vaso de vino tinto, medio vaso de caldo corto, una cucharada de azúcar, cincuenta gramos de aceitunas negras sin hueso, dos cucharadas de perejil picado, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de atún en dados de dos centímetros aproximadamente, se salpimientan y se saltean en una cazuela de barro con aceite a fuego medio, cuando estén bien dorados se añaden cuatro dientes de ajo majados en un almirez con el tomillo y las anchoas.

Se añaden a la cazuela el vino tinto y el caldo, se tapa y se cuece un cuarto de hora hasta que el atún este suficientemente tierno. Se añaden las aceitunas cortadas por la mitad, se cuece destapado tres minutos hasta que trabe la salsa, se emplata en una fuente de servir, se espolvorea con el perejil picado a cuchillo y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún a la Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún de ración, cuatro cucharadas de miel, un centro de lechuga, una cucharada de hojas de menta picadas, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta con el aceite, el zumo de limón, cuatro cucharadas de miel, sal y pimienta, se reserva.

Se pica la lechuga para ensalada, se mezcla con la menta picada a cuchillo, se adereza con la vinagreta y se reserva.

Se marcan los filetes por una cara en una sartén con unas gotas de aceite tres minutos, se pincelan con miel por la otra cara, se marcan dos minutos, se sirven con la ensalada y se rocían con vinagreta; se sirven.

Receta recogida en Lepe (Huelva).

Atún a la Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro entrecot de atún, cuatro cucharadas de mostaza francesa, una ramita de perejil picado, tres cucharadas de aceite, medio vaso de vino blanco, medio vaso de nata líquida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a ciento sesenta grados. Se salpimientan los entrecot de atún y se untan con mostaza. Se disponen en una fuente refractaria, se espolvorean con perejil picado, se riegan con aceite y se hornean cinco minutos, se sacan y se riegan con el vino blanco y se dejan cocer otros cinco minutos

Se pasa el atún a una fuente de servir. Se vierten los jugos del asado en un cazo, se agrega la nata, se salpimenta y se hierve unos minutos hasta que la salsa reduzca. Se sirve el atún acompañado de verdura cocida con la salsa aparte en una salsera.

Atún a la Parilla con Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, dos cucharadas de semillas de hinojo, aceite, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se riegan los filetes de atún con aceite, zumo de limón sal y pimienta, se dejan marinar dos horas, se pincelan con las semillas de hinojo majadas en un almirez y se asan a la parilla con la marinada como jugo de asado.

Se sirven rociados con aceite y con una ensalada de lechuga.

Este plato es típico de algunas hermandades del Rocío.

Atún a la Plancha con Ajetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, un cuarto de kilo de ajetes, seis cucharadas de salsa de ostiones, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

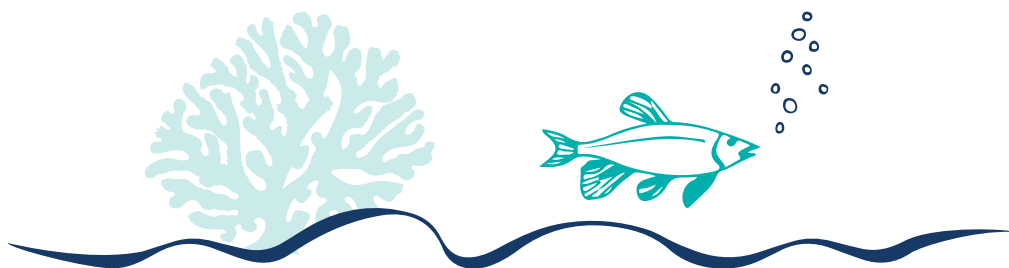
PREPARACIÓN:

Se limpian los ajetes y se asan a la plancha untados con aceite, se salpimientan y se reservan.

Se pincelan los filetes de atún con aceite, se marcan por sus dos caras a la plancha, se salpimientan.

Se sirven los filetes con los ajetes y la salsa de ostiones en salsera.

Si le añade a la salsa una trufa picada ¡¡¡ queda sensacional!!!.



Atún a la Provenzal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de atún en aceite de lata, un cuarto de kilo de cebolla, dos cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, un vaso de caldo, una cucharada de harina, un diente de ajo, pan rallado, p  prika, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite, se saltea la cebolla pelada y cortada muy fina. Cuando comience a pochar se añaden el ajo chafado y la hoja de laurel.

Se espolvorea con harina y se remueve para evitar que forme grumos. Se añaden el caldo, el vino, la sal y la pimienta. Se cuece a fuego lento removiendo sin dejar que espese.

Se vierte el atún en trozos en una fuente de horno, se riega con su aceite y se vierte sobre él la salsa, se espolvorea con abundante pan rallado y se cuece al horno a ciento ochenta grados diez minutos. Se saca y se sirve en una fuente de servir.

Receta adaptada de una del FROM publicada en una revista.

Atún a la Rote  a

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de atún en supremitas, medio vaso de aceite, tres dientes de ajo, media copa de coñac, una cebolla, una hoja de laurel, ocho granos de pimienta, dos pimientos verdes, un tomate, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla y los pimientos picados, cuando comiencen a pochar se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, los ajos cortados en láminas, los granos de pimienta, el laurel y el vino.

Se cocina un par de minutos, se añaden las supremitas de atún, se riega con el coñac y se cocina hasta que el atún este hecho a nuestro gusto.

Se sirve en la misma cazuela.

Receta de Sara Campos Cordero Sra. de Gey de Isla Cristina (Huelva).

Atún a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de atún de tres cuartos de kilo, tres cuartos de kilo de sal gorda, pimentá, salmorejo y un vaso de aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpia el trozo de lomo de atún y se coloca en una fuente de horno en la que se ha colocado una base de sal gorda, se cubre con el resto de la sal, se humedece un poco para que apelmace y se lleva al horno a doscientos veinte grados algo menos de una hora.

Se saca del horno, se le quita la sal, se corta la costra con sal con un cuchillo de cortar jamón y se corta la pieza en rodajas. Se emplata sobre un lecho de salmorejo, se riega con aceite y se acompaña de tiras de pimentá.

Es un plato fácil de hacer, solo hay que tomarle el tiempo de cochura para que quede a nuestro gusto. Personalmente lo prefiero poco hecho.

27
...



Atún a la Vasca

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de atún, cuatro cucharadas de aceite, dos cebollas, tres dientes de ajo, un kilo de tomates picados, una cucharadita de azúcar, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se unta el atún con aceite por ambos lados, se reserva.

Se prepara una salsa haciendo un sofrito con la cebolla, el ajo, y los tomates picados sin piel ni pepitas. Se añaden la sal, la pimienta, el azúcar y el laurel.

Se dora el atún a la plancha diez minutos por cada lado y se sirve con la salsa muy caliente.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún a las Flores de Lavanda

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún finos, doscientos gramos de jamón, cien gramos de panceta, doce flores de lavanda, un diente de ajo, una ramita de tomillo, una ramita de romero, cuatro cucharadas de aceite de oliva, cinco vasos de caldo corto.

PREPARACIÓN:

Se aplanan los filetes de atún con la maza, se reparten sobre ellos las lonchas de panceta, de jamón y las flores de lavanda, se enrollan, se cierran con hilo y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se doran los ajos rallados, la ramita de tomillo y la de romero. Se doran los rollos por todos lados, se riegan con el caldo y se cocinan hasta que estén hechos.

Se sacan, se dejan enfriar, se quita el cordel, se cortan en lonchas y se sirven con patatas paja y el caldo como salsa.

28
...

Receta recogida en Siena (Italia).

Atún a las Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de atún, una cucharada de perejil, media cucharadita de albahaca picada, una chispa de tomillo, unas hojitas de salvia, romero, un diente de ajo, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de atún, se escurren, secan con papel de cocina, se pasan por harina y se reservan.

En una cazuela con el aceite se saltean el ajo picado, el perejil picado a cuchillo y el resto de las hierbas, se les dan unas vueltas y se añaden los filetes de atún, se hacen por ambos lados, se salpimientan y riegan con el vino. Se continua la cochura hasta que reduzca y se sirven con un acompañamiento de verdura cocida.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Atún al Ajillo Isleño

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de atún, una hoja de laurel, un clavo, medio limón, aceite, una cucharada de perejil picado, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el atún, unos veinte minutos, en abundante agua con una hoja de laurel, clavo y medio limón. Una vez cocido, se escurre y se corta en filetitos, se salpimientan, se llevan a una fuente, se riegan con ajo picado, con perejil picado, se cubren con aceite, se llevan a la nevera y se dejan unas horas.

Receta recogida en Isla Cristina.

Atún al Ajo Cabañil

29
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de atún, cuatro dientes de ajo, cien gramos de almendras, un picatoste, una hoja de laurel, seis cucharadas de vinagre, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez las almendras, los dientes de ajo, la hoja de laurel, el picatoste, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

Se salpimientan los filetes de atún, se marcan a la plancha dos minutos por cada lado.

Se llevan los filetes a una cazuela de barro, se napan con el majado y se cocinan a fuego muy bajo cuatro minutos hasta que estén hechos; se sirven con verdura cocida.

Receta recogida en el Hotel Emilio en Murcia.



Atún al Azafrán con Aguardiente

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de lomo de atún, dos cebollas, un diente de ajo, una cucharadita de tomillo, una cucharadita de semillas de hinojo, tres hebras de azafrán, una hoja de laurel, aceite, un chorrito de aguardiente de Zalamea, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un almirez se majan la sal, la pimienta, el laurel muy picado, tomillo, hinojo y tres cucharadas de aceite. Se unta el atún con la mezcla, se deja macerar dos horas al fresco.

En una cazuela de barro se saltea con dos cucharadas de aceite la cebolla picada, pasados cinco minutos se añade el atún, se dora por todos lados, se cubre con agua hirviendo, se añaden el azafrán, un chorro de aguardiente, sal y pimienta.

Se cocina veinte minutos y se sirve con al jugo como salsa y arroz de tomate como acompañamiento.

30
...

Atún al Estilo de Barbate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un taco de atún de kilo y medio, tres cebollas, tres pimientos verdes, tres pimientos rojos, tres tomates, tres dientes de ajo, un vaso de aceite, un vaso de vino de Jerez, una copa de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro amplia, se coloca un fondo de cebolla picada. Sobre ella la pieza de atún, se colocan alrededor los pimientos picados, los tomates pelados y sin pepitas, los ajos enteros chafados; se riega con el aceite, vino de Jerez y el coñac, se salpimenta y se lleva al fuego. Se cuece a fuego bajo veinte minutos, dándole de vez en cuando una vuelta a la pieza.

Se saca el atún, se pasa el resto por la trituradora y el chino. Se corta el atún en rodajas, se riega con la salsa y se sirve acompañado de patatas pequeñas cocidas.

La salsa puede ser ligera o mas espesa, eso va a gusto de quien cocina. Receta recogida en la Lonja de Isla Cristina.

Atún al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de atún de cuarto de kilo, tres cebollas, tres tomates, tres pimientos, seis dientes de ajo, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de salsa de tomate, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una sartén con cuatro cucharadas de aceite, la cebolla picada en juliana y los pimientos cortados en trocitos, cuando comience a pochar la cebolla, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se riega con el vino y se reduce a la mitad.

Se salpimentan las rodajas de atún, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite dos minutos por cada lado. Se sacan, se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se cubren con la farsa ligada con la salsa de tomate y se lleva al horno a ciento sesenta grados media hora. Se sacan y se sirven con la farsa como salsa.

Se pueden preparar con bonito en rodajas, en este caso tras el horneado se limpia de piel y espinas antes de servir.

31
...

Atún al Horno con Bellotas Dulces

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de lomo de atún de kilo y cuarto, medio kilo de bellotas dulces, seis dientes de ajo, dos vasos y medio de vino blanco, dos hojas de laurel, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las bellotas, se trocean en rodajas y se reservan.

Se embrida el lomo de atún con un hilo de cocina, se dora en una sartén con aceite tres minutos girándolo de vez en cuando para que se haga por todos lados.

Se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite y se riega con el vino, se añaden los dientes de ajo, las bellotas dulces y el laurel, se cocina al horno veinte minutos y se sirve en la misma fuente de horno.

Receta recogida en Minas de Riotinto (Huelva).

Atún al Horno con Melocotón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de tacos de atún, dos melocotones, una cebolla, media cucharadita de cominos, media cucharadita de clavo molido, media cucharadita de canela molida, una chispa de romero molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los tacos de atún, se rebozan con una mezcla de cominos, clavo, canela y romero, se llevan a una fuente engrasada con medio vaso de agua, los melocotones sin hueso cortados en cascós y la cebolla cortada en octavos.

Se cuecen veinte minutos en el horno a ciento ochenta grados y se sirven con los melocotones y la cebolla de acompañamiento.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

32
...

Atún al Jengibre con Higos

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetitos de tarantelo de atún, ocho higos, media cebolla, medio vaso de caldo de carne, tres cuartos de vino amontillado, una cucharada de jengibre rallado, una cucharada de vinagre, una nuez de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con media cucharada de aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos, se añaden el caldo, el vino, el jengibre rallado, el vinagre, se reduce por coadura un tercio.

Se lavan los higos, se escurren, se secan, se pincelan con mantequilla y se hacen a la plancha hasta que doren.

En una sartén con aceite se fríe el tarantelo cortado en tacos, se sacan y se añaden a la cazuela de barro, se cocinan dos minutos.

Se sirven con los higos como acompañamiento

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún al Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rebanadas de pan de molde, cuatro lonchas de queso, una lata de atún en aceite, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de orégano, una chispa de guindilla molida, un diente de ajo, dos tomates, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de horno untada con aceite, se colocan las rebanadas pan. Se riegan con aceite, se espolvorean con orégano y ajo picado; se reparte el atún desmigado, se tapa con una loncha de queso, se espolvorea con una chispita de piri-piri, se tapa con tomate en lonchas, se salpimenta, se riega con perejil y se llevan a horno medio veinte minutos.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

33
...

Atún al Salmorejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, treinta gramos de pan del día anterior, un diente de ajo, tres tomates muy rojos, cinco cucharadas de aceite, un pimiento morrón, una cucharada de vinagre de Jerez, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un salmorejo, se corta el pan de día anterior en trocitos se remoja en agua. Se lavan los tomates y se trocean sin piel ni pepitas. Se llevan a la batidora con el ajo pelado y picado, el pan remojado, la sal, cuatro cucharadas de aceite y la cucharada de vinagre de Jerez. Se bate toda la mezcla, se pasa por el chino y se reserva.

Se limpian los lomos del pescado, se engrasa una sartén de parrilla con el aceite restante y se coloca al fuego, se asan los filetes por ambos lados hasta que quede marca.

Se echa un cucharón de salmorejo en el plato, se cubre con el lomo de atún y se acompaña con patatas cocidas espolvoreadas con sal, pimienta y perejil picado.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún Aliñado con Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de atún, dos limones, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el atún en lonchas finitas y pequeñas, se fríen brevemente en aceite muy caliente; se sacan, se escurren y se emplata una capa en una fuente de servir, se salpimientan, se riegan con zumo de limón, ajo picado y perejil picado.

Se coloca otra capa de lonchas de atún se aliña de igual modo y se repite la serie hasta que se acaban las lonchitas de atún. Se dejan macerar unas horas y se sirven.

Hay quien antes de servir los riega con un chorrito de aceite de oliva.

34
...

Atún Asado al Bies

INGREDIENTES: (4 personas)

Una pieza de atún de un kilo, cuatro tomates, veinte aceitunas negras sin hueso, una cucharadita de tomillo molido, cuatro cucharadas de alcaparras, una cucharada de perejil, una cucharada de culantro, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se preparan cuatro filetes de atún cortados a lo largo de la pieza, se salpimientan y se reservan.

Se saltea en una sartén con aceite el tomate picado sin piel ni pepitas, se añaden las aceitunas, las alcaparras, el perejil, el culantro, el tomillo, se cocina ocho minutos.

Se coloca la mitad de la farsa en una fuente de horno, se colocan los filetes, se cubren con el resto de la farsa. Se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora y se sirven.

Para cortar los filetes de atún a lo largo, lo mejor es que los corten en la pescadería.

Atún Asado con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de solomillo de atún, seis anchoas, tres nueces de mantequilla, un vaso de vino blanco, una cucharadita de hojas de albahaca picada, cuatro cucharadas de vinagre, una cebolla, tres cucharadas de harina, medio vaso de aceite, caldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pica la cebolla y se saltea en una cazuela de barro con la mantequilla y el aceite. Se incorpora el solomillo de atún atado y enharinado, cuando tome color se riega con el vino, se reduce y se riega con cinco cucharadas de caldo. Se continua la cochura hasta completar tres cuartos de hora.

Se pican las hierbas junto a los filetes de anchoa, se añade el vinagre y se trabaja una pasta.

Se quita la cuerda del atún, se corta en rodajas, se napan con la pasta y se sirven.

A la pasta se le pueden añadir unas aceitunas negras picadas o unas alcaparras.

35
...

Atún Asado con Manteca

INGREDIENTES: (4 personas)

Una porción de lomo de atún de un kilo y cuarto, cien gramos de manteca de cerdo, una cucharadita de granos de pimienta negra, un vaso de vino blanco, un diente de ajo, una hoja de laurel, medio vaso de vinagre, perejil y sal.

PREPARACIÓN:

Se sazona el atún, se embrida y se coloca en una fuente amplia de barro, se unta con la manteca, se le añaden una hoja de laurel y la pimienta. Se mete al horno precalentado a ciento ochenta grados, se va añadiendo el vinagre poco a poco y se riega con su propio jugo.

Cuando este prácticamente hecho se machacan en un almirez el ajo y el perejil, se diluyen con el vino blanco, se riega sobre el atún y se continua hasta que quede totalmente dorado, aproximadamente veinte minutos de horno.

Los tiempos son orientativos, no todos los hornos cuecen igual.

Atún Asado con Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Seiscientos gramos de atún en una pieza, cien gramos de queso para fundir, una cebolla, tres tomates, una hoja de laurel, litro y medio de vino tinto, un cuarto de kilo de guisantes, aceite, un vaso de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se quita la piel del atún y se mecha con el queso. Se salpimenta y se dora con un poco de aceite, se reserva.

En la misma sartén y aceite se rehoga la cebolla picada hasta que tome color. Se añaden el laurel, los tomates sin piel ni pepitas, se deja cocer unos minutos hasta tener una salsa espesa

Se rocía con el vino, se añade el atún, se añaden el agua, el azúcar y los guisante. Se tapa se cuece veinte minutos y se sirven en una pieza.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

36
...

Atún Braseado con Manzana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de tarantelo de atún, dos manzanas, medio vaso de vinagre, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se pelan las manzanas, se les quita el corazón y se trocean en dados.

Se abre el tarantelo de atún en libro y se rellena con la manzana, se embrida con un hilo y se dora por todos lados en una salten con aceite.

Se riega con el vinagre y se pasa a una fuente de horno engrasada y se hornea a ciento ochenta grados un cuarto de hora; se saca del horno se deja reposar diez minutos, se elimina el hilo, se corta en rodajas y se sirve con el jugo como salsa.

Si el trozo de tarantelo no es apto para embridar usa lomo de atún.



Atún Caramelizado con Orejones

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de solomillo de atún, miel, soja, tabasco, dos cebollas, jengibre, aceite de uva, guindilla, romero, sal, diez orejones, un pimiento morrón, azúcar, agua, nuez moscada, un pimiento.

PREPARACIÓN:

Se hidratan los orejones unas horas y se reservan en una fuente de horno.

Se corta el solomillo en tacos y se maceran con una mezcla de miel, jengibre, guindilla, cebollas y aceite.

Se pican el pimiento y el jengibre, se ralla la nuez moscada, se parte la vainilla y se pica el pimiento morrón. Se añaden el azúcar, la miel, el agua, el zumo de limón y se le da un hervor. Se echa la mezcla sobre los albaricoques y se hornean.

Se carameliza el atún, se corta para brocheta y sirven rodeadas de los albaricoques.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

37
...

Atún Cocido al Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de atún, vaso y medio de aceite, dos cebollas, medio vaso de coñac, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el atún, se corta en supremitas o dados, se adereza con sal, pimienta y orégano, se reserva un cuarto de hora, se saca, se sacude y se pasa por harina de freír pescado, se fríe en aceite, a medio freír se saca y se reserva.

En la misma sartén y aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos, se añaden el coñac y el atún, se cocina otros cinco minutos y se sirve con la cebolla y arroz de tomate regado con el jugo como salsa.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún con Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de atún en conserva, medio kilo de tomate, aceite, cien gramos de aceitunas verdes, una cebolla, un vaso de salsa de tomate, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se doran en una cazuela de barro la cebolla y el ajo picados; cuando transparenten se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, las aceitunas picadas y la salsa de tomate. Se cocina un cuarto de hora, se añade el atún desmigado, se cocina un cuarto de hora y se sirve acompañado de arroz blanco salteado en aceite.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

38
...

Atún con Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Una rodaja de atún de medio kilo, dos cebollas, medio vaso de aceite, tres cucharadas de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican las cebollas y se saltean en una sartén con el aceite diez minutos. Se vierte en una fuente de horno, se salpimenta.

Se pasa la rodaja de atún por harina, se sacude y se coloca sobre la cebolla; se lleva al horno y se cocina regando de vez en cuando con su propio jugo. Una vez hecho a nuestro gusto, se sirve con su jugo como salsa.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Atún con Cebolla y Berenjena

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de atún, dos cebollas, dos berenjenas, dos cucharadas de salsa de soja, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, una cucharada de culantro, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las cebollas y se pican junto a las berenjenas en dados pequeños. Se rehogan en una sartén con cuatro cucharadas de aceite, se sacan, escurren y reservan.

Se marcan por ambos lados los filetes de atún en la misma sartén y aceite. Se añaden el refrito, la salsa de soja, el vino, los ajos majados, el culantro picado, sal y pimienta. Se cuecen hasta que el atún quede tierno a nuestro gusto, aproximadamente un cinco minutos y se sirve.

Si es necesario se pueden añadir unas cucharadas de agua caliente para que no quede muy seco. Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

39
...

Atún con Chayota

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de atún, dos tomates, una lata de guisantes pequeña, cuatro chayotas, una cebolla, un puerro, una hoja de laurel, una zanahoria, un vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ponen en una cazuela de barro, aceite con la cebolla picada, cuando esta dore, se añade el atún, se fríe unos cinco minutos. Se añaden los puerros, las zanahorias, los ajos picados y el perejil picado. Se pelan el tomate, se le quitan las pepitas, se pica y se añade. Se remueve muy bien, se añaden los guisantes, el pimentón, la hoja de laurel, y se salpimenta. Se añaden el vino blanco y agua hasta cubrir.

Se cuece un cuarto de hora, se rectifica de sal y pimienta, se añade la chayota pelada, sin pepitas y cortada en lascas, se cocina siete minutos y se sirven en la misma cazuela.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún con Garbanzos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos cocidos, cuatrocientos gramos de atún en aceite, dos cebollas, un tallo de apio, ocho cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de zumo de limón, dos cucharadas de perejil picado, una cucharada de eneldo picado, dos dientes de ajo, media cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se vierten en un dornillo los garbanzos cocidos y el atún en aceite; se añade la cebolla picada y se remueve.

Se riega con el aceite, el zumo de limón y las ralladuras de la cáscara. Se espolvorea con la mitad del perejil, la mitad del eneldo, el ajo picado, la mostaza, sal y pimienta.

Se remueve, se vierte en una fuente de servir, se espolvorea con el perejil y el eneldo restantes, se lleva al fresco y se sirve.

Receta Isleña de Ana Cabot.

Atún con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de atún en aceite, una lata de guisantes, una cebolla, media docena de clavos de olor, un casco de limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan a una cazuela de barro el atún desmigado, su aceite, la cebolla picada, los guisantes y cuatro cucharadas de aceite. Se remueve, se cuece a fuego lento, se añade el casco de limón con los clavos pinchados, se salpimenta y se cocina un cuarto de hora.

Tiene que quedar caldoso, si hace falta se le añade más aceite.



Atún con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, dos zanahorias, una lata pequeña de pimientos morrones, dos pepinillos en vinagre, dos huevos duros, un limón, un vaso de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de atún en una cazuela con agua y sal, se hierven diez minutos, se sacan, se escurren y se reservan. Se cuecen las zanahorias y se cortan en discos, se reservan.

Se pasan por la batidora el pimiento morrón y el perejil picado, se añade a la mayonesa y se liga íntimamente con una cuchara de palo hasta trabar una salsa.

Se cubre el pescado con la salsa, se adorna con discos de huevo duro con una rodajita de pepinillo sobre ellos y rodajas de zanahoria. Se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

41
...

Atún con Panceta y Pulpo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro tacos de atún, cuatro lonchas de panceta, cuatro patas de pulpo cocidas, un vaso de puré de patatas, aceite, dos nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se doran los tacos de atún en una sartén con aceite por todos lados. Se frien las lonchas de panceta y se lían los tacos de atún con ellas.

Se coloca en cada plato una base de puré de patatas suavizado con mantequilla, se coloca el atún encima, se rodea de unas rodajas de pulpo formando corona con unas tiras de pimentá.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún con Papas en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

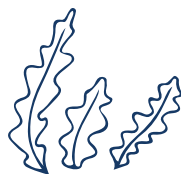
Medio kilo de atún, kilo y medio de patatas, cuatro dientes de ajo, una cucharada de pimentón, una hoja de laurel, una chispa de orégano, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan las patatas cortadas en lascas medianas a una cazuela, se añaden los ajos picados en láminas, el pimentón, la hoja de laurel, el orégano, el aceite, sal y pimienta; se cubren con agua y se cocinan un cuarto de hora a fuego medio.

Se añade el atún cortado en trozos pequeños, se cocina cinco minutos más y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).



42
...

Atún con Piperada

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de atún, tres pimientos verdes, un pimiento rojo, dos puerros, una lata de tomate triturado, cuatro dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el atún en supremas, se pasan por harina de freír pescado y se marca en una sartén con dos cucharadas de aceite, se reserva.

Se saltean en una cazuela de barro con el aceite los ajos picados y la parte blanca de los puerros cortada en tiras, se añaden los pimientos troceados en juliana gruesa y se cocina diez minutos.

Se añade el tomate, se le dan unas vueltas y se cocina un cuarto de hora, se salpimenta y se agrega el atún; se cocina cinco minutos y se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún con Plátanos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de atún de cuarto de kilo, dos cucharadas de aceite, una cebolla, un pimiento, una chispita de piri-piri, una chispita de nuez moscada, dos tomates, dos plátanos, un cuarto de litro de crema de leche, una cucharada de culantro picado.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada en una sartén con aceite cinco minutos. Se añaden la nuez moscada, el piri-piri, el pimiento cortado en aros. Se cocina otros cinco minutos, se llevan los filetes sobre la farsa; se les ralla el tomate sin piel ni pepitas, se añaden los plátanos cortados en rodajas muy finas.

Se riega con la leche, se salpimenta y se cocina a fuego lento veinte minutos o hasta que el atún este hecho a nuestro gusto. Se espolvorea con culantro picado y se sirve.

Receta de María del Pino Martín recogida en Isla Cristina (Huelva).

43
...

Atún con Setas y Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de solomillo de atún de ración, tres cuartos de vaso de salsa de soja, doscientos gramos de setas frescas, doscientos gramos de rabanitos, una zanahoria, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de atún, se salpimentan, se pincelan con aceite y se llevan a una fuente, se dejan reposar veinte minutos; se añaden las setas limpias y cortadas en láminas, se riegan con la salsa de soja y se dejan macerar media hora.

Se sacan los filetes, se marcan a la plancha cuatro minutos por cada lado, se reservan en una fuente de servir tapados con papel de plata.

Se llevan las setas a un cazo con el caldo de la maceración se cocinan cinco minutos, se riega sobre los filetes de atún.

Se sirven con acompañamiento de arroz blanco, junto a zanahoria, rábanos y jengibre rallados.

Receta recogida en la terraza de la Cafetería La Coyantina en Isla Cristina (Huelva).

Atún con Tentullos y Salsa de Foie

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, un cuarto de kilo de tentullos, un chorrito de nata, seis cucharadas de aceite, una cebolla, una lámina de foie, un chorrito de Pedro Jiménez, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añaden los tentullos cepillados y troceados, se saltean hasta que reduzca el jugo que suelten, se añade el foie, se cocina cinco minutos, se riega con el vino Pedro Jiménez, se reduce, se añade la nata y se espesa a salsa.

Se marcan los filetes de atún a la plancha por ambos lados y se sirven con la salsa.

Los tentullos son los boletus edulis.

44
...

Atún con Tomates Cherry a las Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de atún, una docena de tomates cherry, dos dientes de ajo, tomillo, albahaca, una cucharada de azúcar, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltea el ajo, pasados cinco minutos se añade el atún cortado en tiras, se saltea cuatro minutos sin dejar de remover con una cuchara de palo.

Se cortan los tomates en cuartos, se aderezan con aceite, tomillo y albahaca, se asan tres cuartos de hora en el horno a ciento ochenta grados.

Se llevan el atún y su jugo a una fiambarrera, se añaden los tomates junto a su aderezo, se tapa y se reserva de hoy a mañana antes de servirlo.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún con Zanahorias

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de atún en una pieza, seis zanahorias hermosas, un limón, dos vasos de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se marca el atún por todos lados en una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite. Se salpimenta, se añaden las zanahorias cortadas en rodajas, el vino blanco, el zumo de limón y unas cucharadas de agua.

Se tapa, se lleva al fuego y se cuece entre tres cuartos de hora y una hora, se saca, se trincha y se sirve con las zanahorias.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

45
...

Atún Confitado con Albaricoques

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de tarantelo de atún, miel, soja, tabasco, dos cebollas, jengibre fresco, aceite, piri-piri, romero, diez albaricoques, un pimiento morrón, azúcar, agua, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el tarantelo en dados, se llevan a un lebrillo pequeño y se maceran con una mezcla de miel, jengibre molido, piri-piri, las cebollas picadas y aceite. Se pican a cuchillo el pimiento y el jengibre, se ralla la nuez moscada, se parte la vainilla; se añaden el azúcar, la miel, el agua, el zumo de limón y se le da un hervor.

Se echa la mezcla sobre los albaricoques sin hueso y se hornean.

Se confita el atún en una sartén con aceite sin que este llegue a hervir y sirve en brochetas alternando con los albaricoques con el jugo de la cochura como salsa.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún de la Abuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Un taco de atún, una cucharada de manteca, ajo, cebolla, laurel, vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Sic “ Se filetea el atún, se escalda en agua hirviendo minuto y medio.

En una sartén con una cucharada de manteca blanca, se saltean la cebolla, el ajo, y la hoja de laurel.

Se pasa el atún por aceite, se sazona, se riega con el vino, se le vierte la salsa y se sirve.”

Receta de Bella Mascareña recogida en Isla Cristina, la receta es de su abuela de aproximadamente 1.900.

46
...

Atún Empanado con Trufa

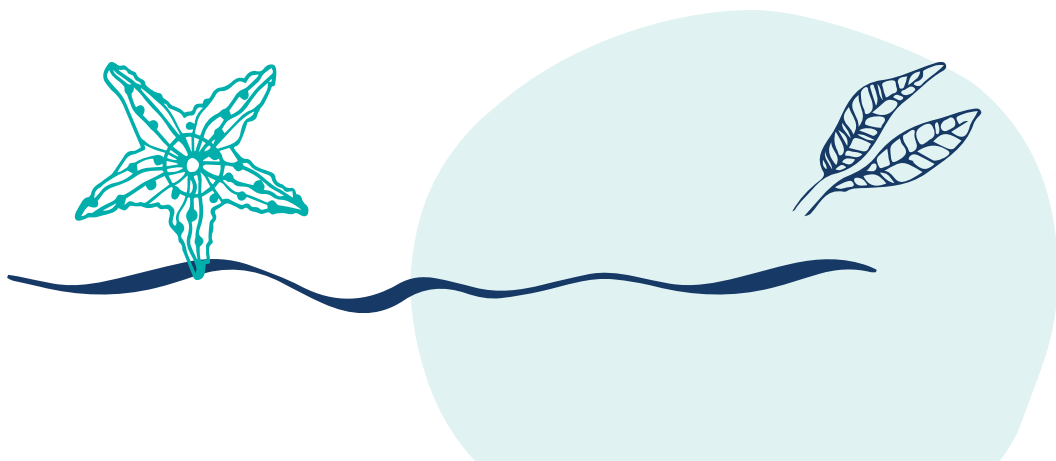
INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes finos de atún, una turma, un huevo, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de atún, se salpimienta la mitad, se riega con trufa rallada, se cubre con otro filete de atún, se pasan por huevo batido, por pan rallado y se fríen en aceite, se sacan, se escurren y se sirven.

Receta recogida en el Mercadillo Regional Agrario en la Plaza de la República de Florencia (Italia) Vendían la trufa blanca picada, sola o ligada con otras setas en botes de vidrio y con la compra de dos botes te regalaban un mini recetario.



Atún en Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Un taco de atún de kilo y medio, cien gramos de jamón, cuatro cebollas, cuatro dientes de ajo, un vaso de vino, un vaso de aceite, cien gramos de nueces, cuatro cucharadas de pasas de Corinto, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desangra el atún bañándolo en agua fría durante media hora, se saca, se escurre y se seca.

Se pela la cebolla, se corta en aros y se saltea, cuando dore un pelín, se añaden los ajos pelados enteros y chafados, se salpimenta. Se añade el atún se dora por ambos lados, se salpimenta y se riega con el vino.

Se tapa, se cocina media hora, se comprueba que el atún este hecho y si en la cochura queda seco se añaden unas cucharadas de agua

Se añaden el jamón picado grueso, las nueces y las pasas, se saca a una fuente, se trincha y se sirve regado con la salsa.

Receta recogida en Ayamonte.

47
...

Atún en Salazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de barriga de atún, una patata, sal marina y agua.

PREPARACIÓN:

Se corta la barriga de atún en tiras de cuatro dedos de grosor, se le dan unos cortes y se echa sal gorda en ellos. Se llevan a una orza pequeña, se cubren con sal gorda.

Se prepara una salmuera trabando agua con sal hasta que la patata flote; se cubre el pescado con ella y se deja marinar semana y media al fresco.

Se saca, se escurre y seca, se obtendrá el atún en salazón.

Se trata de una forma de conserva ancestral que lo mantiene entre cuatro y cinco meses apto para el consumo.

Atún en Salmuera

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de barriga de atún, dos kilos de sal y un litro de agua.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una salmuera con la sal y el agua, se lleva a un bote grande, se sumerge el trozo (o los trozos) de barriga, se tapa con papel parafinado, se ata con una cuerda para cerrar y se guarda en la fresquera.

Es una forma ancestral de conserva, receta de mi vecino Leandro; ¡¡¡según él es una receta fenicia!!!.

Atún en Salsa Borracha

48
...

INGREDIENTES: (4 personas)

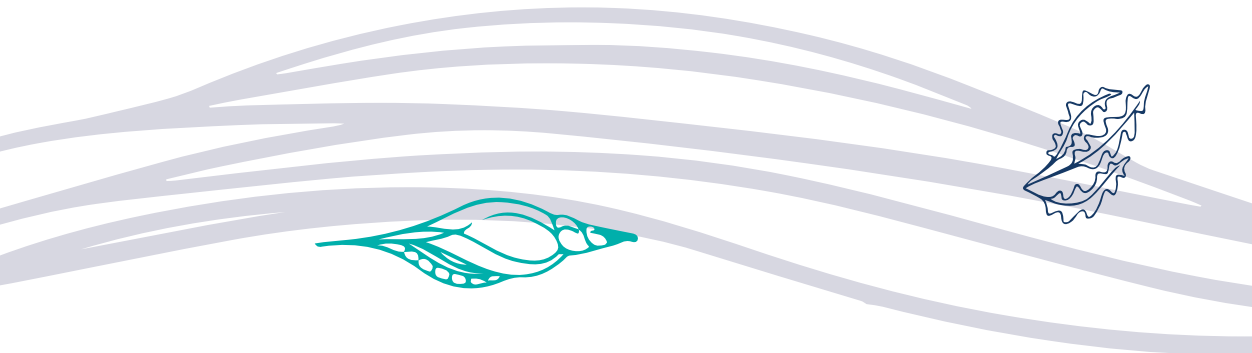
Cuatro filetes de atún, una cucharada de aceite, diez cucharadas de salsa de soja, seis cucharadas de vino blanco, cuatro cucharadas de ron blanco y dos cucharadas de azúcar.

PREPARACIÓN:

Se pincelan los filetes de atún con aceite, se marcan a la plancha o en una sartén y se emplatan.

Se ligan la salsa de soja, el vino y el ron, se les da un hervor ligero en un cazo para añadir el azúcar, se riega sobre los filetes de atún y se sirven con acompañamiento de maíz dulce o espárragos verdes fritos.

Receta recogida en Salobreña en las Bodegas Montero; es muy buena para pescados azules.



Atún en Salsa de Pimientos Choriceros

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de atún fresco, una cebolla grande, tres pimientos secos rojos o choriceros, dos dientes de ajo, perejil, pimienta, aceite de oliva, agua y sal.

PREPARACIÓN:

Se dejan los pimientos choriceros en remojo toda la noche, se saca su carne con una cucharita, se pica y se reserva

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla picada y el ajo cortado en láminas, se salpimenta y pasados cinco minutos se cubre con agua y se le da un hervor, se añaden los pimientos, el atún cortado en supremitas, se cocina siete minutos, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Receta recogida en las Arenas (Vizcaya).

Atún en Salsa de Trufas

49
...

INGREDIENTES: (4 personas)

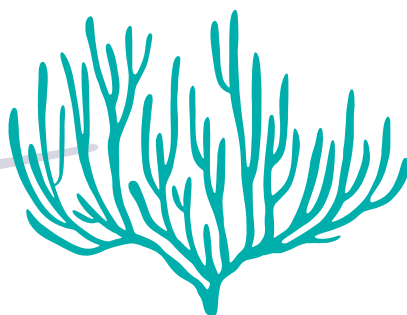
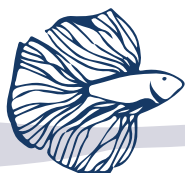
Tres cuartos de kilo de lomo de atún en una pieza, cuatro ramitas de salvia, una cucharada de manteca de cerdo, medio vaso de vino blanco, dos nueces de mantequilla, dos vasos de salsa de trufas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el lomo de atún, se salpimenta se rodea con las ramitas de salvia, se atan con un hilo y se dora el lomo por todos lados en una sartén con manteca de cerdo cinco minutos.

Se lleva a una fuente de horno engrasada, se riega con su grasa y la salsa de trufa, se cocina un cuarto de hora, se saca, se corta en rodajas y se sirve con la salsa.

Receta recogida en la terraza de la Cafetería La Coyantina en Isla Cristina (Huelva).



Atún en Tartera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, medio kilo de tomates, dos cebollas grandes, cuatro cucharadas de pan rallado, dos hojas de laurel, dos cucharadas de piñones, dos dientes de ajo, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rallan en crudo, los tomates, el ajo y la cebolla. Se ligan y se llevan a una fuente de horno untada en aceite, sobre ella se colocan las presas de atún, y se tapa con otra capa de picada. Se riega con aceite y se lleva al horno a doscientos grados unos veinte minutos.

Se sirve con la picada.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

50
...



Atún Encebollado Vicente

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un trozo de lomo de atún de tres cuartos de kilo, dos dientes de ajo, cien gramos de panceta, dos vasos de vino blanco, dos cucharadas de manteca blanca, tomillo, orégano, laurel, culantro y sal.

PREPARACIÓN:

Se pican la panceta y el ajo muy fino, se mezclan con el tomillo, el orégano y el culantro picados hasta obtener una pasta, se mecha el atún con la mezcla.

En una sartén se pone la manteca blanca, y cuando esta derrite se añade el atún; se añade el vino blanco y se deja cocer tapado cuarenta minutos, si se queda sin salsa se le añade un chorrito de agua o de vino blanco.

Se exfolia y se termina de hacer encebollado con la cebolla cortada en cascós.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva) en el Bar Casa Vicente.

Atún Estofado a la Vasca

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de atún, cinco cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, dos tomates, tres cuartos de kilo de patata, dos pimientos, cuatro picatostes, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea ocho minutos la cebolla cortada en juliana, se añade el ajo cortado en láminas, se saltea unos minutos, se añade el pimentón, se le dan unas vueltas, se retira del fuego y se reserva.

Se llevan las patatas cortadas en lascas pequeñas y los pimientos cortados en cuadrados, a una cazuela, se cubren de agua y se cocinan un cuarto de hora, se añaden el refrito, el tomate picado sin piel ni pepitas y el atún cortado en cuadrados, se cocina cinco minutos, se salpimenta y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

51
...

Atún Estofado con Chayota

INGREDIENTES: (4 personas)

Cinco cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, dos tomates, tres cuartos de kilo de chayota, dos pimientos, un kilo de atún, cuatro picatostes, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un refrito en una sartén con aceite, se saltea la cebolla picada en juliana, cuando pasen cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se retira del fuego, se añade el pimentón y se le dan unas vueltas, se reserva.

En una cazuela se cuecen en agua hasta cubrir, un cuarto de hora, las chayotas cortadas en cuadritos y los pimientos cortados en cuadrados, cuando estén hechas las chayotas, se añaden el refrito y el atún cortado en cuadrados, se cocina cinco minutos, se salpimenta y se sirve con picatostes.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún Fresco Aliñado

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de atún fresco, sal gorda, aceite, vinagre y perejil picado.

PREPARACIÓN:

Se corta el atún en supremitas muy finas, se llevan a una fuente y se cubren con sal gorda, se aprieta con la mano y se dejan reposar medio día.

Se retira la sal, se emplatan en una fuente, se riegan con el vinagre, se dejan macerar dos horas, se sacan, se enjuagan someramente y se secan con papel de cocina. Se emplatan en una fuente, se espolvorean con perejil picado se cubren con aceite y se dejan macerar hasta el día siguiente. Se sirven.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo; queda como el atún al Ajillo Isleño pero menos salado.

52
...

Atún Frito con Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de atún, una cebolleta, un pimiento verde, un tomate, un chorro de vinagre, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el atún en filetes y se trocea en supremas pequeñas, se lava, escurre y reserva.

Se saltea la cebolleta picada en una sartén con aceite junto a los ajos picados y el tomate picado sin piel ni pepitas; se cocina ocho minutos hasta que reduzca el agua que suelta el tomate, se añaden las supremitas de atún, se riegan con un chorro de vinagre y se cocinan dos minutos por cada lado.

Se retiran del fuego, se dejan reposar unos minutos y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Atún Guisado al Jengibre

INGREDIENTES: (4 persona)

Cuatro filetes de atún de doscientos gramos, una cebolla, dos zanahorias, judías verdes, un clavo, una cucharada de jengibre rallado, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se doran los filetes de atún un par de minutos por ambos lados, se retiran y se reservan

En la misma cazuela con el jugo y algo más de aceite se dora la cebolla cortada en juliana, pasados cinco minutos se añaden las verduras, se riegan con un vaso de agua, se rectifica con las especias, sal y pimienta; se hierven hasta que estén tiernas, se añaden los filetes de atún, se cocinan un par de minutos y se sirven.

Otra receta los hace cortados en dados.

53
...

Atún Guisado con Acelgas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de atún, un kilo de hojas de acelgas limpias, una cucharada de aceite, medio kilo de tomates, dos cebollas, seis dientes de ajo, cincuenta gramos de filetes de anchoas, un rollo de hierbas, cuatro nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sumerge el atún en agua hirviendo para que suelte el exceso de grasa. Se escurre y se llevan a una cazuela con el aceite, el tomate sin piel ni pepitas cortado en cuartos, las cebollas, el ajo, las anchoas y el ramillete de hierbas. Se salpimenta y se cuece dos minutos a fuego medio, se le da la vuelta al atún.

Se cubre de agua y se lleva a ebullición, se baja el fuego, se tapa y se continua cociendo a fuego lento tres cuartos de hora, el liquido debe reducir a la mitad, se retira el rollo de hierbas.

Se blanquean las hojas de acelga en agua hirviendo dos minutos. Se saltean en una sartén con mantequilla, se salpimenta y se extiende en una fuente de servir, se colocan los filetes de atún y se riega con los demás ingredientes por encima.

Atún Guisado con Arroz Amarillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de tarantelo de atún, una cebolla grande, una zanahoria, una lata de guisantes, una lata de pimientos morrones, un diente de ajo, harina de freír pescado, un vaso de vino tinto, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela se vierte un vasito de aceite, la cebolla muy picada, la zanahoria y el diente de ajo chafado, se salpimienta. Se calienta a fuego vivo, se remueve para que no se pegue la cebolla.

Se corta el tarantelo en tacos, se pasan por harina, se sacuden para que quede solo la cantidad necesaria. Se colocan en una olla y se doran ligeramente. Se añade el refrito, se riega con el vino y se cubre con agua cuece ocho minutos. Cuando este lista se añaden los guisantes escurridos y los pimientos.

Se prepara un arroz amarillo, se cuece con azafrán y jengibre.

Se emplata el arroz en flanes, se rodea con el guiso de atún y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún Guisado con Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Una tira de atún de kilo y medio, un vaso de aceite, un vaso de vino blanco, dos hojas de laurel, unos granos de pimienta, tres clavos, una cucharada de perejil, una cucharada de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se dora la tira de atún dándole vueltas para que se haga por todos lados, se añaden el laurel y el vino.

Se majan en un almirez las pimientas, los clavos, el perejil, harina, sal y pimienta, se añade un vaso de agua y se riega sobre el atún cuando lleve media hora de cochura, se cocina otra media hora a fuego muy bajo; se retira del fuego, se corta en rodajas y se sirve con el jugo de la cochura como salsa.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Atún Isleño con Tomate y Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, medio kilo de tomates, pan rallado, una cucharadita de tomillo molido, dos cucharadas de alcaparras, aceitunas negras sin hueso, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican los tomates sin piel ni pepitas, se pasan por el pasapurés, se liga con dos cucharadas de aceite y se trabaja un puré de tomate.

Se limpian los filetes de atún y se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se riegan con cuatro cucharadas de aceite, se espolvorean con pan rallado, se cubren con el puré de tomate, las alcaparras y las aceitunas picadas a cuchillo.

Se salpimientan, se riegan con tomillo molido y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados media hora. Se sacan del horno, se emplatan, se riegan con el tomate, y se sirven con verdura cocida.

Receta recogida en La Cafetería la Coyantina de Isla Cristina (Huelva) .

55
...

Atún Macerado a la Nipona

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de atún, un vaso de salsa de soja, un diente de ajo, una chispa de wasabi, aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

Se escalda la pieza de atún dos minutos, en agua hirviendo con sal. Se saca y se refresca. Se lleva a una fuente, se riega con la salsa de soja ligada con el wasabi y el ajo picado, se deja macerar dos horas.

Se lleva al congelador, se descongela y se corta en carpacho, se riega con aceite y una chispa del liquido de macerar, se deja una hora y se sirve.

Realmente es un carpacho de atún con una elaboración diferente. Una variante es una vez cortado se napa con aceite y salmorejo.

Atún Marinado en Ajoblanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un vaso de ajoblanco, medio kilo de atún en salazón, cuatro cucharadas de salsa de soja.

PREPARACIÓN:

Se corta el atún en salazón en supremitas muy finas con un cuchillo de cortar jamón y mucho cuidado de no cortarse, se dejan estés en un dornillo con agua tibia para que desalen un poco, cambiando el agua de vez en cuando.

Se emplatan en una fuente, se pincelan con salsa de soja y se dejan reposar dos horas, se escurren y se riegan con el ajo blanco; se sirven.

Se pueden regar con el ajo blanco sin escurrir; es otra cosa...

56
...

Atún Marinado con Pimentá

INGREDIENTES: (4 personas)

Un tronco de atún de tres cuartos de kilo, un pimiento rojo, un pimiento verde, una cebolla, un vaso de vino blanco, un chorro de aceite, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, un chorrito de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela el atún a menos veinte grados durante veinticuatro horas, se saca, se corta en carpacho con un cuchillo de jamón, se lleva a una fuente sobre un lecho de cebolla picada en juliana y unas hojas de laurel. Se riega con vino blanco, unas gotas de vinagre, sal y pimienta, se deja macerar un par de horas.

Se asan los pimientos, se sacan, se dejan sudar, se pelan y cortan en tiras; se colocan sobre las lonchas de atún, se riega con un chorrito de aceite, se rectifica de sal y pimienta, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirve.

Hay quien antes de regar con aceite riegan con un poco de caldo del sudado de los pimientos.



Atún Marinado con Vinagreta Agridulce

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de tarantelo de atún, nueve cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, una cucharada de miel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan el aceite, el vinagre, la miel, se salpimientan y se reservan en salsera.

Se cortan los filetes de tarantelo de atún en dados pequeños, se llevan a un dornillo, se riegan con la salsa, se dejan marinar seis horas, se sacan, se riegan con aceite y se sirven.

Receta adaptada de una del Kiosco Mari de la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva) .

Atún Mechado El Isla

57
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un taco de atún de seiscientos gramos, cincuenta gramos de tocino, una cebolla, una cabeza de ajos, un vaso de vino, dos cucharadas de harina de freír pescado, una cucharadita de harina fina, media cucharadita de pimentón, cominos, perejil, clavo, treinta gramos de chocolate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mecha el atún con el tocino, se salpimenta y se pasa por harina, se sacude y se fríe en aceite, se saca, se escurre y se reserva.

Se pela la cebolla, se corta en rodajas y se fríe en aceite, se añaden la harina fina, el pimentón y las especias; se le ralla el chocolate se cocina unos minutos.

Se lleva el atún a una cazuela, se le añaden el sofrito, la cabeza de ajos, se vierte el vino blanco, se continua la cochura media hora y se sirve.

Receta de Jaime "El Isla" de Isla Cristina (Huelva).



Atún Mechado a lo Pobre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de cinta de atún de kilo y medio, un kilo de patatas francesas cocidas, un vaso de aceite, un vaso de vino blanco, dos hojas de laurel, pimienta en grano, dos ajos, clavos de olor, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el atún, se sazona y se dora en una cazuela con aceite dándole vueltas de vez en cuando, se incorpora el laurel, se riega con el vino y se continúa la cochura a fuego muy bajo.

En un almirez se majan los ajos, la pimienta, los clavos, sal y pimienta, se riega con un vaso de agua y se añade a la cazuela pasada media hora de cochura, se le da otra media hora de cochura a fuego bajo, se saca, se corta en rodajas y se sirve con acompañamiento de patatitas francesas cocidas y el jugo de la cocción como salsa aparte en salsera.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

58
...

Atún Mechado con Cerezas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lomo de atún, ciento cincuenta gramos de cerezas, medio limón, un clavo, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el atún en abundante agua con el casco de limón, el clavo pinchado en el limón, la hoja de laurel, sal y pimienta.

Se saca, se deja enfriar, se mecha con las cerezas y se lleva a una fuente honda, se cubre con aceite y se guarda al fresco hasta el momento de servir cortado en lonchas.

Adaptada de una receta del Kiosco de Bella en Isla Cristina (Huelva). La Higuerita en Isla Cristina tiene entre sus preparados una receta muy similar con atún ahumado. Nosotros encontramos dos variantes, una con cerezas escarchadas y otra con cerezas maceradas en aguardiente.

Atún Mechado con Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de atún en una pieza, unas hojas de ajedrea, dos dientes de ajo, unas hojas de albahaca, harina, un vaso de aceite, dos cebollas, una cucharada de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el taco de atún, se lava, escurre y seca con papel de cocina, se le dan unos cortes, se rellenan con las hojas de ajedrea y albahaca, se salpimienta, se reboza con harina, se sacude y se reserva.

Se saltea la cebolla cortada en aros en una cazuela con aceite, cuando transparente se añade el atún y se dora por todos lados dándole la vuelta varias veces durante un cuarto de hora. Se riega con la salsa de tomate y unas cucharadas de agua, se cuece media hora a fuego lento dándole la vuelta de vez en cuando. Se saca y se sirve en una fuente.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

59
...

Atún Mechado con Huevo Duro y Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un tronco de atún de un kilo, un tomate, una cebolla, un pimiento, dos dientes de ajo, aceite, perejil, medio vaso de vino, un huevo duro, unas tiras de pimentá, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una cazuela con aceite, la cebolla troceada, el pimiento troceado, dos dientes de ajo cortados en láminas y el tomate troceado sin piel ni pepitas; se riega con el vino y medio vaso de agua, se salpimienta.

Se mecha el tronco de atún con trozos de huevo duro, tiras de pimiento asado y ramas de perejil, se pincela con aceite, se salpimienta y se coloca sobre el rehogado; se lleva al fuego con la tapadera puesta al revés, se cocino tres cuartos de hora dándole la vuelta de vez en cuando.

Se saca, se corta en lonchas y se sirve con el jugo como salsa.

El tiempo de cochura depende mucho de la calidad y el grosor de la pieza.

Atún Relleno de Pimientos de Piquillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro tacos de solomillo de atún, cuatro pimientos de piquillo, un cuarto de kilo de queso, un paquete de espinacas, seis corazones de alcachofa cocidos, una cucharada de perejil picado, dos cucharadas de almendra molida, cinco cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

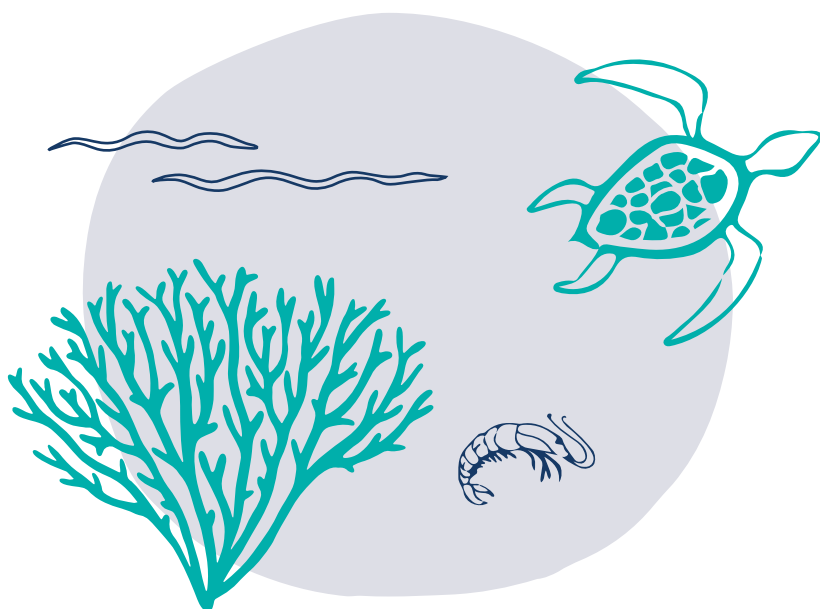
Se limpian los tacos de solomillo, se cortan a lo largo, se salpimientan, se rellenan con queso rallado y los pimientos picados a cuchillo, se enrollan, se lían en papel de plata, se atan y se cuecen en una cazuela con agua hirviendo. Se sacan y se dejan enfriar con el papel.

En una sartén con aceite se saltean los corazones de alcachofa cortados en dos junto al ajo cortado en láminas, se reservan.

En la misma sartén y aceite se saltean las espinacas picadas, se sacan, se escurren y se reservan.

Se sacan los tacos de solomillo de atún del papel, se doran en una sartén con aceite por todos lados, se espolvorean con almendra picada y se sirven con acompañamiento de espinacas y alcachofas.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Atún Rojo a la Brasa con Ajos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún rojo de doscientos gramos unidad, cuatro patatas, cuatro dientes de ajo, seis hojas de albahaca, cuatro ramitas de perejil, queso rallado, cuatro cucharaditas de mantequilla, aceite de oliva, sal gorda.

PREPARACIÓN:

Se envuelven las patatas en papel de aluminio y se llevan al horno, se asan durante una hora. Se comprueba pinchando con una aguja de hacer punto, tiene que entrar y salir con facilidad. Se deslían, se dejan enfriar y se cortan por la mitad a lo largo.

Se trituran los dientes de ajo, se añaden la albahaca, la mantequilla y la sal, hasta tener una pasta. Se untan las patatas con la pasta, se salpican con sal y se espolvorean con queso rallado, se llevan al horno a gratinar a doscientos grados hasta que derrita el queso.

Se unta una sartén con aceite y se marcan los filetes de atún a fuego vivo por ambos lados, se sazona con sal gorda y se sirve con las patatas.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

61
...

Atún Salteado con Pimentá

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, un pimiento rojo, un pimiento verde, una cebolla, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se untan los pimientos con aceite y se asan en el horno a ciento ochenta grados, se sacan, se llevan a una fuente honda, se tapa, se dejan sudar, se sacan, se pelan, se cortan en tiras cortas y muy finas, se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada cinco minutos, se añade el atún cortado en tiras muy finas se saltea cuatro minutos, se añaden las tiras de pimentá, se saltean dos minutos más y se sirven.

Receta común de la Costa de Huelva y como tal tiene mil variantes, se le añade tomate asado con los pimientos, zanahoria, hinojo etc.

Atún Salteado con Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de lomo de atún, un cuarto de kilo de josefitas pequeñas, dos salchichas frescas blancas, dos cebollas grandes, dos zanahorias grandes, dos huevos duros, una hoja de laurel, un vaso de aceite, un vaso de vinagre de manzana, tres cucharadas de coñac, cuatro clavos, cuatro pimientas negras y sal.

PREPARACIÓN:

Se marcan los josefitas a la plancha untadas con aceite, se reservan.

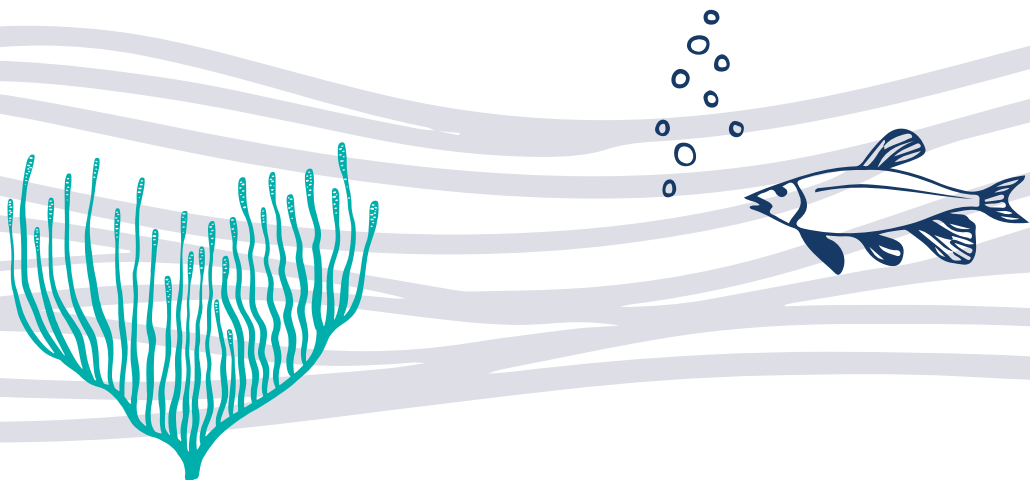
Se abre el lomo de atún en libro, se rellena con la carne de las salchichas, se ata con una cuerda, se sazona con sal y pimienta, se espolvorea con harina.

Se lleva a una cazuela con el aceite, el vinagre, el vino, el coñac, el laurel, las cebollas cortadas en cascós, las zanahorias cortadas en rodajas, los clavos, los pimientos y agua hasta cubrir, se rectifica de sal y pimienta, se tapa y se lleva al fuego hasta que el atún este hecho.

Se saca el rollo, se pasa por el pasapurés el caldo, se le añaden las yemas ralladas y la clara muy picada, se trabaja una salsa

Se sirve cortado en lonchas, regado con la salsa y con una corona de josefitas.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Atún sobre Puré de Castañas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, doscientos gramos de castañas, dos vasos de leche, cien gramos de fresas, cien gramos de frambuesas, cien gramos de grosellas, cuatro cucharadas de azúcar, cuatro cucharadas de vinagre.

PREPARACIÓN:

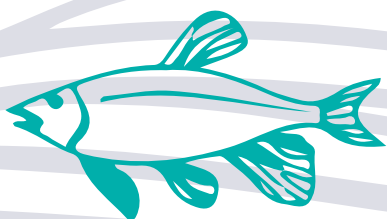
Se llevan a un cazo los frutos rojos con unas cucharadas de agua, se cuecen cinco minutos, se pasan por la batidora y se cuelan; se vuelven a al cazo, se añade el azúcar, se le da un hervor de dos minutos, se añade el vinagre y se trabaja la salsa. Se reserva al fresco en salsera.

Se les da un corte a lo largo a las castañas, se cuecen en una cazuela con agua y unas gotas de aceite diez minutos. Se sacan. Se pelan y se escurren.

Se cuecen las castañas en un cazo media hora en la leche, a fuego medio sin que hierva muy fuerte. Se llevan al turmix, se baten y se añade la leche hasta conseguir un puré.

Se marcan los filetes de atún a la plancha, se reparte el puré entre cuatro platos, se sirven los filetes encima con la salsa aparte en salsera.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Atún Trufado con Turmas

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y cuarto de lomo de atún, ciento cincuenta gramos de turmas, un vaso de vino, un vaso de caldo de carne, una cucharada de maicena, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mecha el lomo de atún con tiras de turma, se reservan treinta gramos para la salsa.

Se salpimenta, se unta con aceite y se lleva a una fuente de horno y se asa veinte minutos rociando de vez en cuando con aceite, se saca y se reserva.

Se desglasa la fuente del asado con el vino, se añaden el caldo de carne, la turma picada, se salpimenta y se trabaja una salsa, se espesa con la maicena.

Se sirve el atún con acompañamiento de maíz cocido y la salsa aparte en salsera.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

64
...

Babetas con Atún y Aceitunas

INGREDIENTES:(4 personas)

Cuatrocientos gramos de atún en aceite, dos vasos de aceite, dos dientes de ajo, piri-piri, tres cucharadas de aceitunas picadas, dos cucharadas de perejil, un limón, trescientos cincuenta gramos de babetas, un vaso de caldo de pollo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desmenuza el atún, se lleva a un cuenco, se añaden el ajo picado, una chispa de piri-piri, las aceitunas picadas a cuchillo, el perejil y el zumo de limón, se salpimenta, se mezcla y se riega con el caldo. Se hierven las babetas en una cazuela con agua y sal siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se sacan, se escurren, se llevan a una ensaladera, se riegan con la mezcla de atún y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Barriga de Atún en Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de barriga de atún, dos pimientos verdes, un kilo de tomates maduros, medio kilo de cebollas, guindilla, aceite, azúcar, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la barriga de atún en filetitos, se salpimientan y se dejan reposar un par de horas.

En cazuela aparte y con aceite se fríen los pimientos enteros, se retiran, se escurren y se reservan. En el mismo aceite y a fuego bajo, se fríe la cebolla picada en juliana, cuando comience a pochar se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, el azúcar y se cocina ocho minutos.

Se incorporan los filetitos de barriga, se cocina unos minutos, se añaden los pimientos cortados en tiras y el culantro picado, se rectifica de guindilla, sal y pimienta.

Se sirve muy caliente acompañando con patata cocida o arroz blanco.

Receta recogida en el bar de Escobalín de Isla Cristina (Huelva).

65
...

Bastoncitos de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de atún en aceite, vaso y medio de leche, dos cucharadas de harina, dos nueces de mantequilla, un huevo, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche caliente. Se deja enfriar, se le añaden el atún desmigado, el huevo batido, sal y pimienta.

Se liga, se extiende sobre la mesa formando una capa de dos dedos, se corta en tiras de dos dedos de ancho y cinco de largo, se forman los bastones, se pasan por harina, se fríen en aceite y se sirven.

Receta recogida en el Bar "Casi na que na" de Isla Cristina (Huelva).

Bastoncitos de Atún con Escalibada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de lomo de atún, tres pimientos rojos, tres berenjenas, dos cebollas, dos tomates, aceite de oliva, harina, semillas de ajonjolí.

PREPARACIÓN:

Se untan las verduras con aceite, se llevan al horno y se asan a doscientos grados entre media hora y tres cuartos. Se dejan sudar un rato, se pelan, se les quitan las pepitas y se cortan en tiras; se emplatan en una fuente, bien formando líneas o separadamente, se riegan con el caldo de sudar, aceite, sal y pimienta.

Se corta el atún en bastones (como patatas), se pasa por harina y se fríe hasta que dore. Se saca, se escurre y se coloca sobre la escalibada, se espolvorea con semillas de ajonjolí y se sirve.

En El Rompido vimos este plato, lo espolvoreaban con pipas de girasol tostadas o con pistacho picado.

Bastoncitos de Atún sobre Pimentá

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de lomo de atún, tres pimientos rojos, aceite de oliva, harina, pipas de girasol.

PREPARACIÓN:

Se untan los pimientos con aceite, se llevan al horno y se asan a doscientos grados entre media hora y tres cuartos. Se dejan sudar un rato, se pelan, se les quitan las pepitas y se cortan en tiras; se emplatan en una fuente, bien formando líneas, se riegan con el caldo de sudar, aceite, sal y pimienta.

Se corta el atún en bastones (como patatas), se pasa por harina y se fríe hasta que dore. Se saca, se escurre y se coloca sobre los pimientos asados, se espolvorea con las pipas de girasol y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Berenjenas Con Atún Rojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos berenjenas, una docena de supremitas de tarantelo de atún, medio limón, salsa tártara.

PREPARACIÓN:

Se cortan las berenjenas en rodajas lo mas finas posible, se fríen en aceite muy caliente. Se salpimentan las supremitas y se marcan por ambos lados en una sartén o una plancha con un pelín de aceite.

Se emplatan las rodajas de berenjena, se cubren con una supremita se coloca una chispita de salsa tártara encima y se sirven.

Receta recogida en la terraza de la venta Bobito en Valencina de la Concepción (Sevilla).

Berenjenas Rellenas con Atún y Queso

67
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de berenjenas, seis huevos, tres vasos de caldo de carne, tres vasos de puré de tomate, cien gramos de queso, una lata de atún, tres huevos duros, un vaso de aceite, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las berenjenas, se cortan en rodajas y se llevan a una palangana pequeña con agua y sal durante media hora para que pierdan el amargor. Se escurren y se secan con papel de cocina.

Se doran los ajos chafados en una sartén con aceite. Cuando doren se añaden las berenjenas, se rehogan, se añaden los huevos batidos se cocinan cinco minutos.

En una fuente de horno engrasada, se vierte el puré de tomate, se añaden las berenjenas, se cubren con atún desmigado, queso en lonchas, una capa de bechamel, el huevo duro rallado, pegotitos de mantequilla y se lleva al horno a gratinar media hora.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Berenjenas Rellenas de Atún en Salazón

INGREDIENTES: (6 personas)

Seis berenjenas medianas, medio vaso de aceite, medio vaso de caldo de carne, ocho lonchas de atún en salazón, una yema de huevo, medio litro de nata, doscientos gramos de queso Villalón, cien gramos de miga de pan, cien gramos de queso gruyere rallado, una cucharada de perejil picado, una pizca de nuez moscada, seis cucharadas de pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se quita el tallo a las berenjenas con cuidado de que la piel no se desgarre. Se lavan. Se secan y se cortan a lo largo por la mitad. Se vacían parcialmente de pulpa para que quepa el relleno y se reserva aparte.

Se riegan las berenjenas con un poco de aceite y de caldo; se dejan reposar diez minutos y se llevan en una bandeja al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora. Se escurre todo el líquido.

Se pone la miga de pan en remojo en la leche media hora. Se pican el atún y la mitad de la pulpa, se liga con el pan humedecido hasta que forme una pasta.

En un cuenco se ponen la yema de huevo, el queso fresco, el queso rallado, la liga de atún y el pan, el perejil picado, la nuez moscada, la pulpa de la berenjena, y la nata. Se amasan los ingredientes a mano, se salpimienta.

Se rellenan las berenjenas con el preparado anterior, se espolvorean con pan rallado, queso rallado y se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos a gratinar. Se sirven muy calientes.



Berenjenas Rellenas de Atún y Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

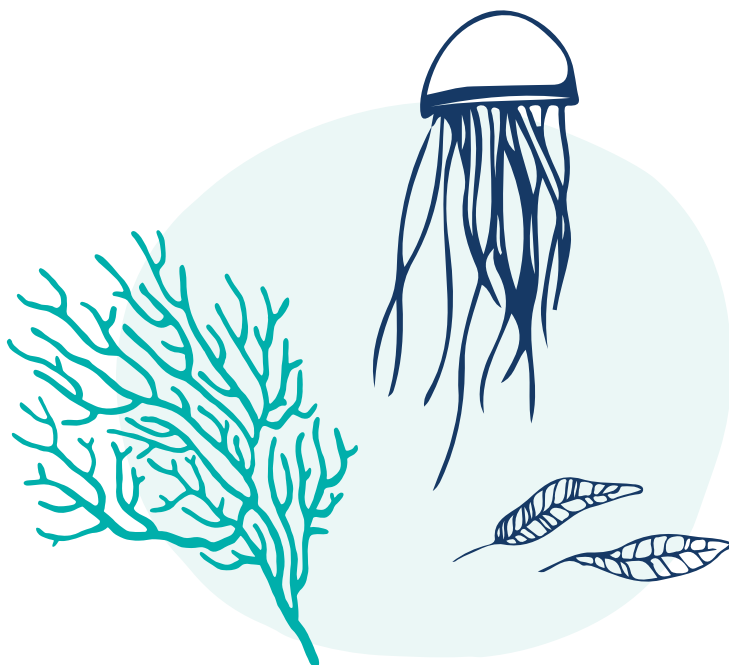
Dos berenjenas, una cebolla, un pimiento, doscientos gramos de gambas peladas, dos latas de atún en aceite, queso rallado.

PREPARACIÓN:

Se lavan las berenjenas, se cortan a la mitad a lo largo y se untan con aceite, se asan en el horno a ciento ochenta grados; cuando ablanden se saca parte de la carne con una cucharilla y se reservan.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla picada y los pimientos cortados en juliana muy fina, pasados ocho minutos se añaden las gambas, se cocinan tres minutos, se añaden la carne de la berenjena, el atún desmigado y su aceite, se les dan unas vueltas y se rellenan las berenjenas, se espolvorean con queso rallado, se gratinan en el horno a ciento ochenta grados cinco minutos y se sirven.

Receta recogida en el Centro Cultural de Parque Alcosa (Sevilla).



Blanqueta de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de atún, una zanahoria, una cebolla, cien gramos de mantequilla, una cucharada de harina, dos huevos, cincuenta gramos de nata líquida, un limón, un hueso de ternera, tomillo, romero, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el atún en dados grandecitos. Se pela la zanahoria y se corta en rodajas, se pela la cebolla y se corta en cascós.

Se funde en una cazuela la mitad de la mantequilla, se dora la carne a fuego lento. Se tapa y se deja hacer cinco minutos hasta que el atún suelte su jugo. Se agrega agua hirviendo hasta cubrir el atún, se incorporan la zanahoria, la cebolla, el hueso, las hierbas y la sal. Se tapa y se cuece durante diez minutos.

En otra cazuela, se calienta el resto de la mantequilla, cuando haga espuma se añade la harina y se remueve con una cuchara de madera.

Se añade poco a poco el caldo hirviendo sin dejar de remover. Se deja cocer cinco minutos más hasta que la salsa este muy cremosa.

Se cuecen los huevos y se separan las yemas de las claras. Se baten las yemas con la nata, se añade el zumo de limón. Se retira del fuego la cacerola con la salsa y se mezcla poco a poco con la mezcla de las yemas, se lleva al fuego sin dejar hervir.

Se sirve el atún con la salsa y las verduras acompañadas de arroz blanco.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Bolas de Atún y Patata

INGREDIENTES: (4 personas)

Un sobre de puré de patatas, una lata de atún, un vaso de tomate frito, un huevo, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un puré de patatas espesito siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se ligan el atún y el tomate. Se líe una bola con el puré, se le abre un agujero y se rellena con la mezcla, se pasa por huevo batido, por pan rallado y se fríe en aceite.

Se sirven sobre lechuga cortada en juliana y napada con una chispa de mayonesa.

Receta recogida en el Kiosco de Bella en el parque de Isla Cristina (Huelva).

Boletos con Atún

71
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de boletos, tres tomates, cuatro cebollas, un diente de ajo, cuatro cucharadas de aceite, una nuez de mantequilla, doscientos gramos de tarantelo de atún, hojas de lechuga, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boletos, se cortan en lonchas y se saltean en una sartén con dos cucharadas de aceite y la mantequilla tres minutos; se añaden la cebolla picada y los ajos, se cocina a fuego lento diez minutos.

En sartén aparte se saltea el atún cortado en daditos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se sube el fuego, se cocina ocho minutos y se añaden las setas, se salpimenta, se le dan unas vueltas y se sirve sobre hojas de lechuga.

Receta recogida en la terraza de la Cafetería La Coyantina en Isla Cristina (Huelva).

Bombones de Queso y Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho porciones de queso de cabra en rollo, una lata de atún en aceite, cuatro anchoas, dos cucharadas de yogur griego, media cebolla, cuatro pimientos de piquillo, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, semillas de ajonjolí tostadas, aceite, pimentón, sal y pimienta.

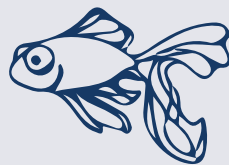
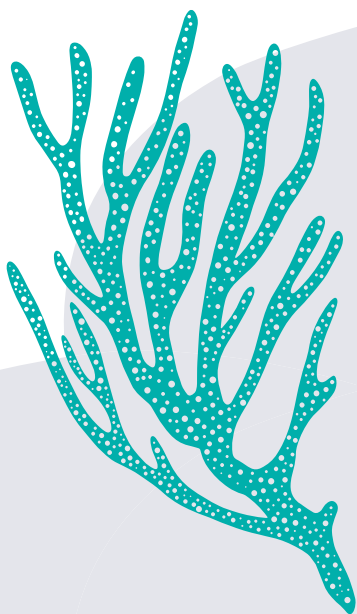
PREPARACIÓN:

Se cortan las porciones de queso de cabra por la mitad, se coloca una porción de atún y se cubre con la otra mitad, se le da forma de bombón y se reserva.

Se saltean la cebolla y el ajo picados en una sartén con aceite, pasados cinco minutos, se escurre el aceite y se lleva la cebolla al vaso de la batidora junto al yogur y las anchoas, se reparte entre cuatro platos, se colocan los bombones encima, se espolvorean con una chispa de pimentón, y perejil picado.

Se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Bricks de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de tarantelo de atún, una cebolla, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, una chispita de cúrcuma, nuez moscada, tres gotas de tabasco, pasta filo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan medio kilo de harina, una cucharada de aceite, un huevo batido, sal y agua, se amasa hasta que se elabora una pasta elástica. Se forman cuatro bolas y se dejan reposar media hora. Se extiende la masa con un rodillo lo más fina posible, como un papel, se deja secar una hora.

Se pica a cuchillo el tarantelo de atún, se adereza y se reserva.

Se saltea la cebolla en tres cucharadas de aceite, cuando comience a pochar se añaden el atún picado, la nuez moscada rallada, la cúrcuma, la hoja de laurel, sal y pimienta. Se rehoga hasta que el atún cambie de color. Se elimina la hoja de laurel.

Se cortan las hojas de pasta en cuadrados tamaño cuartilla, se doblan, se coloca una cucharada de la farsa, se cierran en caja y se fríen en aceite.

Se sacan, se escurren y se reservan sobre papel de estraza.

Se puede preparar con pasta filo, la receta es la adaptación de una de nuestro amigo El Patera de Isla Cristina (Huelva).



Brocheta de Atún al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de atún, gambas crudas peladas, dos cebollas, ocho ramitas de romero, aceite y limón.

PREPARACIÓN:

Se limpia el atún, se corta en dados de dos dedos y medio de lado, se le practica un orificio en el centro de una cara y se ensartan en una ramita de romero alternando con gambas peladas y trocitos de cebolla.

Se pincelan con aceite, se salpimientan y se hacen a la plancha hasta que el atún este hecho por fuera y rosado por dentro, aproximadamente tres minutos. Se sirven con arroz de tomate.

Este plato esta adaptado de uno que tomamos en Valencina en la Bodega del Chispas con daditos de carne de cerdo y tomate.

Brocheta de Atún con Gambas y Vinagreta de Aguacate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de atún, gambas crudas peladas, dos cebollas, ocho ramitas de romero, medio vaso de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, media cucharadita de mostaza francesa, medio aguacate, medio pimiento rojo asado, media cebolla mediana, una cucharada de perejil picado, media cucharada de cebollino, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el atún, se corta en dados de dos dedos y medio de lado, se le practica un orificio en el centro de una cara y se ensartan en una ramita de romero alternando con gambas peladas y trocitos de cebolla.

Se pincelan con aceite, se salpimientan y se hacen a la plancha hasta que el atún este hecho por fuera y rosado por dentro, aproximadamente tres minutos.

Se pican el aguacate, la cebolla y el pimiento asado en dados, se riegan con zumo de limón y se trituran en grueso con la batidora. Se les ligan el aceite, el vinagre y la mostaza, se baten muy suavemente.

Se añaden el perejil picado a cuchillo, la cebolleta picada a cuchillo, se ligan con un tenedor y se pincelan las brochetas con la salsa; se sirven

Si la segunda liga se hace con la batidora, se bate solo un par de segundos, solo para que ligue.

Brocheta de Atún y Queso

INGREDIENTES: (4 brochetas)

Doscientos gramos de queso, medio kilo de solomillo de atún, ocho lonchas de bacón, ocho cebollitas, ocho tomates cherry, dos cucharadas de pan rallado, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el atún en dieciséis dados y el queso en ocho taquitos, se llevan a un bol, se riegan con el aceite, se salpimientan, se reservan para que tomen el sabor.

Se sacan los tacos de queso, se envuelven en el bacón y se pasan por pan rallado.

Se ensartan las brochetas alternando los ingredientes, se asan a la plancha o la barbacoa diez minutos girando de vez en cuando y pincelando con aceite de la maceración, se salpimientan y se sirven.

Receta de Rocío Estévez de Isla Cristina (Huelva).

75
...

Brocheta de Plátano y Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de tarantelo de atún, tres plátanos, una cucharadita de orégano, una cucharadita de comino, una cucharadita de pimienta, una cucharadita de pimentón, una cebolla, un tomate, un pimiento, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, un limón, seis cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ligan las especias en un cuenco. Se trituran la cebolla, el ajo, el tomate sin piel ni pepitas; se corta el pimiento en cuadritos.

Se corta el atún en cuadritos para brocheta, se saltea en una cazuela con aceite, cuando dore se espolvorea con la liga de especias, se salpimenta y se riega con el puré de tomate, se mezcla. Se riega con el vino, se baja el fuego y se cocina un cuarto de hora.

Se pelan los plátanos, se cortan en rodajas de un dedo de grosor. Se ensartan en las brochetas se intercalan con el atún y el pimiento. Se marcan a la plancha con mantequilla y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Cajitas de Escarola con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de tarantelo de atún, dos docenas de hojas de escarola, cuatro cucharadas de alcaparras, ocho anchoas en salazón, una cucharada de perejil, dos cucharadas de pasas, dos cucharadas de piñones, un diente de ajo, dos cucharadas de vinagre, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

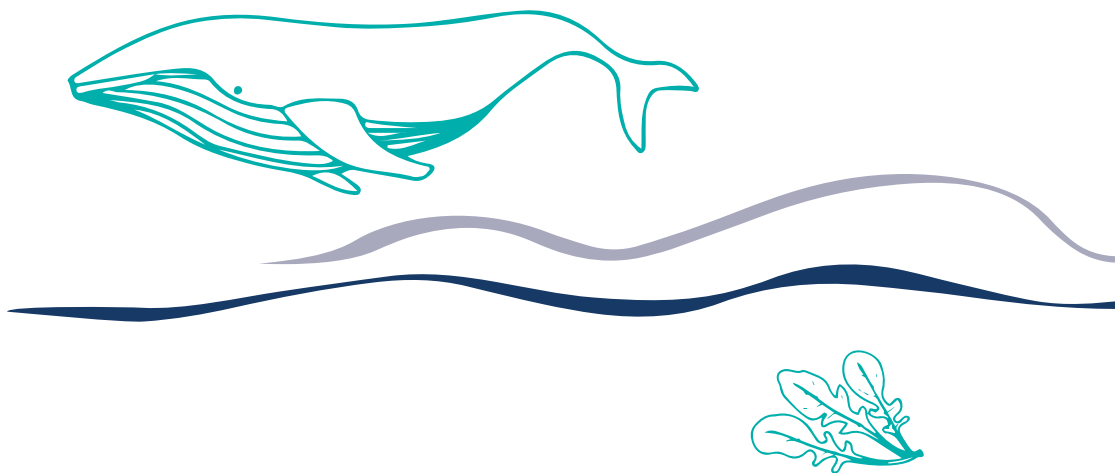
PREPARACIÓN:

Se escaldan en agua hirviendo treinta segundos las hojas de escarola, se sacan, se escurren y se reparten entre ellas el atún picado a cuchillo y las alcaparras, se cierran en caja, se atan con un hilo y se cuecen en una cazuela con agua cinco minutos, se sacan y se reservan.

Se saltea el ajo picado en una sartén con el aceite, pasados cinco minutos se añaden las pasas, los piñones las anchoas desleídas en un poco de aceite, el vinagre y un toque de pimienta, se cocina dos minutos, se retira del fuego y se trabaja una salsa.

Se emplatan las cajitas, se elimina el hilo y se sirven con la salsa aparte en salsera.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Lomo de Atún Mechado a la Boloñesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de lomo de atún, doscientos gramos de mortadela boloñesa, cien gramos de jamón de Parma, una cabeza de ajos, dos huevos duros, perejil, dos vasos de aceite, granos de pimienta, vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

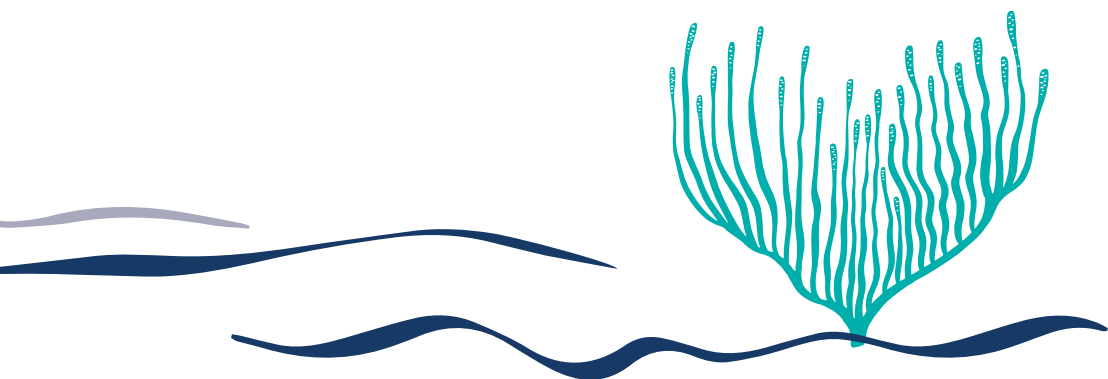
Se pican la mortadela, el jamón, los huevos duros y el perejil, se ligam con granos de pimienta, se salpimienta y se deja reposar un rato.

Se perfora el lomo de atún con una aguja de mechar y se rellenan los huecos con la mezcla hasta que se agote el relleno.

Se lleva el lomo de atún a una cazuela con un vaso de aceite, vaso y medio de agua y se cubre con vino, se le da media hora de cochura, se saca y se deja enfriar.

Se pasa el caldo de la cochura por el chino y se sirve el atún cortado en rodajas y con el caldo de la cochura aparte en salsera como salsa.

El jamón de Parma es mas dulce que el serrano por ello te recomiendo un jamón de Trevélez, o similar; receta recogida en Florencia (Italia).



Paccheri Rellenos de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de paccheri, una cebolla, un pimiento rojo, un pimiento verde, dos dientes de ajo, un puerro, dos tomates, un filete de atún de ración, una zanahoria, aceite, vaso y medio de bechamel, sal y pimienta.

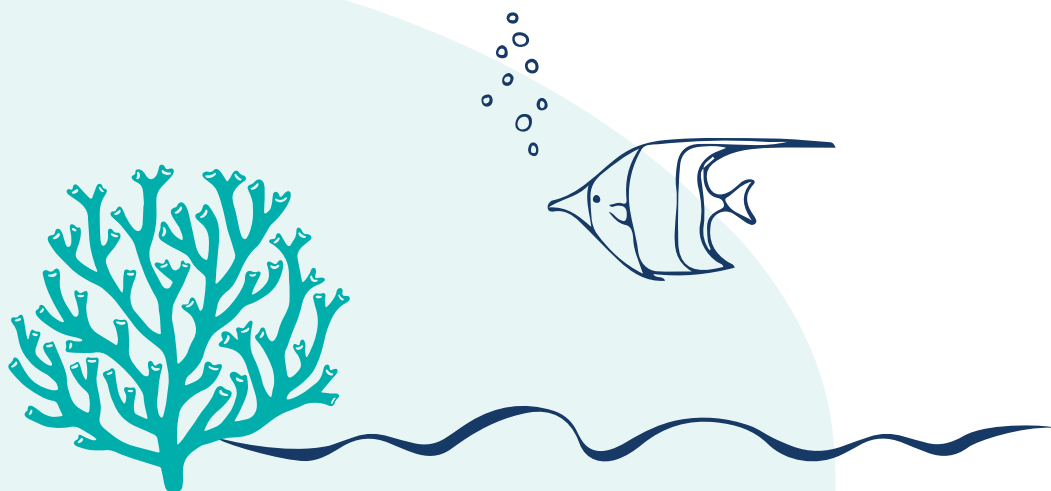
PREPARACIÓN:

Se marca el atún engrasado a la plancha tres minutos por cada lado, se escurre y se desmiga, se reserva.

En una sartén con aceite, se saltean la cebolla picada en juliana, los pimientos cortados en cuadritos, la parte blanca del puerro cortada en rodajas, la zanahoria cortada en medias lunas y los dientes de ajo cortados en láminas, se cocinan cinco minutos, se incorpora el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden las migas de atún se les dan dos minutos de cochura y se reserva.

Se cuecen los paccheri en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren y se rellenan con la farsa de atún. Se llevan a una fuente engrasada con aceite, se riegan con la bechamel y se llevan al horno a ciento ochenta grados hasta que dore; se sirve.

Receta recogida en el Restaurante Ciro de Santa Brígida en Nápoles (Italia).



Paella de atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de arroz, dos latas de atún en aceite, un diente de ajo, media cebolla, cien gramos de guisantes, tres hebras de azafrán, seis cucharadas de aceite, cuatro vasos de caldo corto de verduras, un pimiento rojo asado, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una paella con aceite se rehogan el ajo cortado en láminas y la cebolla picada; pasados cinco minutos se añaden el arroz y el atún desmigado, se cubre con el caldo corto de verduras caliente, se añaden los guisantes, el azafrán y se cocina cinco minutos a fuego fuerte, se baja el fuego, se cocina diez minutos más, se retira del fuego, se cubre con papel de estraza y se deja reposar cinco minutos, se decora con tiras de pimiento asado y cascós de limón.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

79
...

Pan de Atún, Alcaparras y Huevo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una rebanada de pan de pueblo, una lata de migas de atún en aceite, dos cucharadas de mayonesa, un huevo duro, alcaparras.

PREPARACIÓN:

Se tuesta someramente el pan; se liga la mayonesa con las migas de atún. Se napa el pan con la mezcla, se ralla el huevo duro sobre la rebanada, se adorna con alcaparras, se corta a lo largo y después a lo ancho en doce porciones y se sirve.

Receta del Restaurante Navarro de Valencina de la Concepción en Sevilla.

Pan de Mousse de Atún al Falso Caviar

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rebanadas de pan de pueblo, un tomate maduro, un bote de falso caviar, dos latas de atún en aceite, un cuarto de kilo de queso ricotta, una cucharada de zumo de limón, una cucharada de salsa de tomate, un diente de ajo rallado, un sobre de gelatina neutra, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ligan en la batidora el atún, el queso, el zumo de limón, la salsa de tomate, el ajo rallado, sal y pimienta

Se deslíe la gelatina en unas cucharadas de agua, se liga íntimamente con la crema, se lleva a una fuente y se deja reposar en la nevera hasta que enfríe y cuaje

Se frotran las rebanadas de pan con el tomate, se untan con el mousse de atún, se decoran con el falso caviar y se sirven.

Receta de Antonella Bellerinni recogida en Florencia (Italia) Si no encuentras el queso usa requesón.

80
...

Papardelle con Pellejitos de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de papardelle, un cuarto de kilo de pellejitos de atún, dos tomates, un pimiento verde, medio vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian bien los pellejitos, se raspan, se lavan, y se cortan en porciones, teniendo en cuenta que siempre llevan adherida una buena cantidad de carne de atún. Se sumergen en agua con sal un par de horas, para que tomen la sal.

En una cazuela se prepara un rehogado con aceite, cebolla y ajo picados, el tomate pelado, sin pepitas y desmenuzado, el pimiento cortado en tiras. Se deja rehogar como unos cinco minutos, se le añade el vino blanco, se rectifica de sal. Se añaden los pellejitos, y se cuecen diez minutos.

Se cuece la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se añaden los pellejitos y se sirven.

Receta propia, es una variante de las recetas de pasta con callos.

Papillote de Atún al Estragón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de atún, tres cucharadas de aceite, una zanahoria, cuatro josefitas, un trocito de apio, una cebolla, una cucharada de estragón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltean las verduras cortadas en tiras finas, se sacan y se reparten entre cuatro hojas de papel de aluminio engrasadas con una gota de aceite.

Se limpian las rodajas de atún, se salpimientan y se colocan encima de las verduras, se espolvorean con estragón picado a cuchillo, se cierra en papillote dejando una cierta holgura y se cocinan veinte minutos al horno a ciento ochenta grados.

Se sacan y se sirven con el papel de plata.

Este plato queda muy bien con túnidos como el rabil, si lo mejoramos con bacoreta es delicioso ;;;y con atún rojo una maravilla!!!.

87
...

Pappardelle con Atún Fresco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de pasta, una cebolla, piri-piri, la ralladura de un limón, un diente de ajo, cuatrocientos gramos de filetes de atún, queso rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea cinco minutos la cebolla picada en juliana, se añaden la ralladura de cáscara de limón y piri-piri, se reserva.

Se cortan los filetes en dados, se salpimientan y se doran someramente en una sartén con aceite y se reservan.

Se cuecen los pappardelle en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se llevan a una fuente honda, se añaden el atún y la cebolla, se mezclan y se sirven espolvoreados con queso rallado.

Receta recogida en el Restaurante Antonio de Florencia (Italia).

Parpatana de Atún al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Una parpatana de atún en dos trozos, una cebolla, ocho dientes de ajo, cien gramos de pan rallado, una cucharada de tomillo, media cucharada de romero, dos cucharadas de aceite de oliva, manteca de cerdo, una copa de vino blanco, media taza de caldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la parpatana, se salpimenta y se pincela con aceite, se reserva.

Se pelan los dientes de ajo. Se majan en un almirez seis dientes con el pan rallado, las hierbas picadas, sal y pimienta. Se unta la parte carnosa de la parpatana con la mezcla y se reserva en una fuente de horno

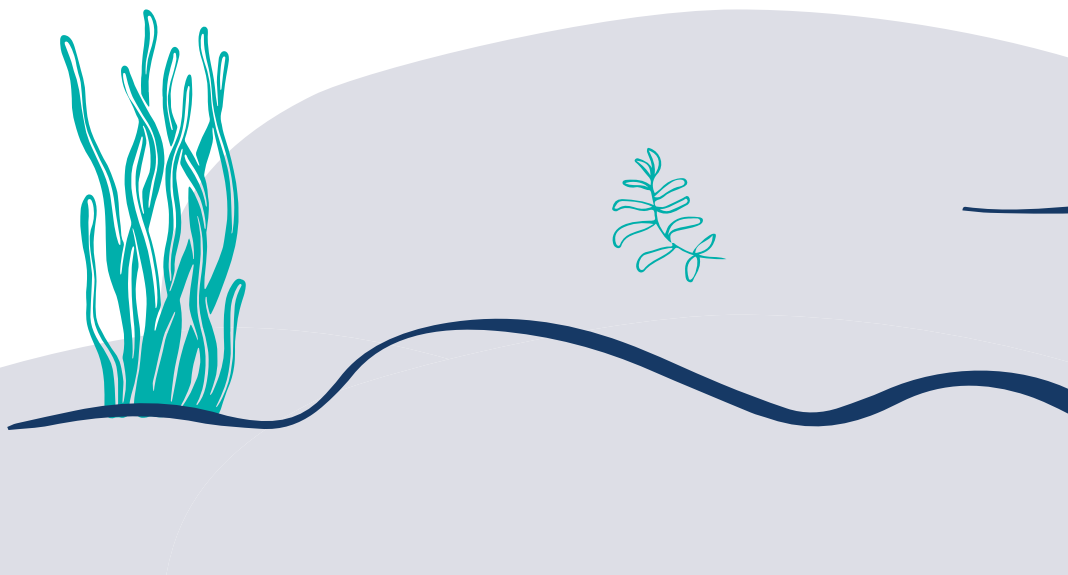
Se pela la cebolla, se pica menuda y se reparte a su alrededor, se pican los ajos restantes y se ponen con la cebolla.

Se derriten dos cucharadas de manteca de cerdo, se riega con ellas la parpatana, se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora, se abre el horno, se riega con el vino blanco y el caldo de carne.

Se continua la cochura un cuarto de hora más, se saca la parpatana y se mantiene al calor.

Se pasa el jugo por la batidora, si hace falta se reduce un poco y se sirve la parpatana regada con la salsa y unas zanahorias cocidas, judías verdes cocidas y patatitas francesas cocidas

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Parpatana de Atún al Tomillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una parpatana de atún, veinte patatitas francesas, dos cabezas de ajos, un vaso de salsa de almendras, una rama de tomillo, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de aceite de oliva, flor de sal, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la parpatana y se trocea; se salpimenta y se riega con aceite, se reserva.

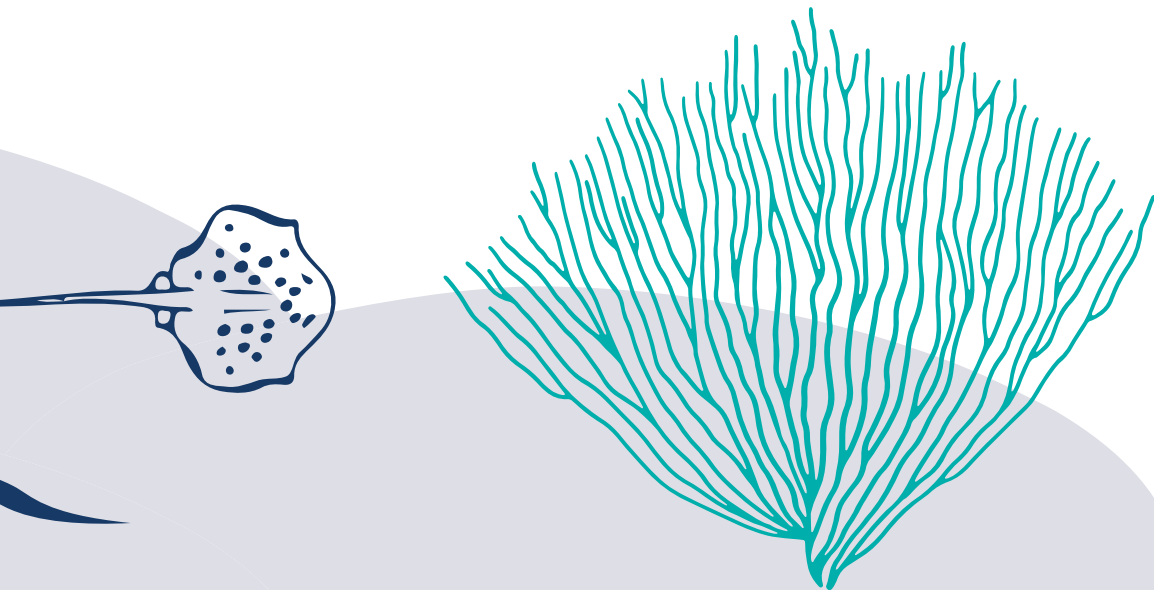
Se pelan las patatas, se hierven enteras, se sacan, se escurren y se secan. Se fríen los ajos cortados con piel, se sacan y en el mismo aceite se saltean las patatas, cuando tomen color se añaden el tomillo y los ajos.

Se llevan los trozos de parpatana a una bandeja de horno, se dora con aceite y mantequilla; se cocina en el horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se emplata con las patatitas salteadas, se añade la flor de sal, se salsea con su jugo y la salsa de almendras.

83
...

La parpatana te la tienen que limpiar y trocear en la pescadería en la que hagan el ronqueo, pues se necesitan útiles especiales para llevarlo a cabo. Se puede usar perejil.



Parpatana de Atún al Vino Tinto

INGREDIENTES: (4 personas)

Una parpatana de atún en dos trozos, medio kilo de zanahorias, dos cebollas grandes, un diente de ajo, un vaso de vino tinto, un vaso de caldo de carne, seis cucharadas de aceite, harina de freír pescado.

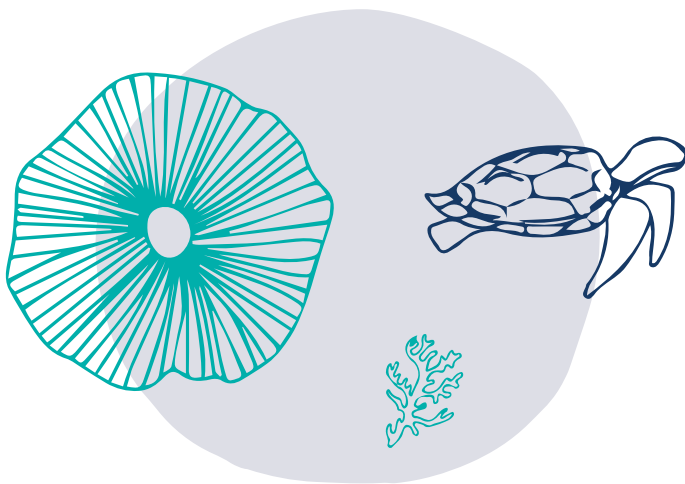
PREPARACIÓN:

Se salpimientan las medias parpatanas, se pasan por harina, se sacuden y se doran en aceite. Se retiran, se saca la carne y se reserva; en el mismo aceite se rehogan la cebolla picada y la zanahoria picada. Se riega con el vino y se reduce hasta que se evapora el alcohol, se rectifica de sal y pimienta. Se pasa por un pasapurés y se reserva como salsa

Se lleva la carne a una cazuela se riega con el caldo y se lleva a fuego lento seis minutos hasta que la carne ablande.

Se saca, se emplata y se riega con la salsa. Se sirve con guarnición de puré de patata y zanahorias confitadas en láminas.

La parpatana te la tienen que limpiar y trocear en la pescadería en la que hagan el ronqueo, pues se necesitan útiles especiales para llevarlo a cabo.



Parpatana de Atún Asada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una parpatana de atún, tres dientes de ajo, medio vaso de vinagre, culantro picado, un vaso de vino blanco, sal.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez los ajos con una chispa de sal, el vinagre, medio vaso de vino y una pimienta.

Se limpia la parpatana, se trocea y se lleva a una fuente de horno engrasada, se riega con el majado, se añade el resto del vino blanco y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, regando de vez en cuando con su jugo

Se prepara una pimentá con los pimientos rojos asados cortados en tiras, se aderezan con ajo picado y aceite de oliva.

Se emplatan los trozos de parpatana, se riegan con su jugo como salsa, se espolvorean con culantro picado y se acompañan con la pimentá.

La parpatana te la tienen que limpiar y trocear en la pescadería en la que hagan el ronqueo, pues se necesitan útiles especiales para llevarlo a cabo. Se puede usar perejil por el culantro, eso va en gustos.

85
...

Parpatana de Atún Confitada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una parpatana de atún, cuatro dientes de ajo, una cucharada de romero seco, dos ramas de tomillo, un litro de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la parpatana en dos porciones, se pincelan con aceite, se salpimientan y se reservan

Se meten el romero, el tomillo, el ajo chafado y la parpatana en aceite, se salpimenta y se confita en aceite caliente sin que rompa a hervir. Se saca se escurre y se deja reposar. Una vez confitada, se saca la carne y se sirve.

La parpatana te la tienen que limpiar y trocear en la pescadería en la que hagan el ronqueo, pues se necesitan útiles especiales para llevarlo a cabo.

Parracho Relleno de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y cuarto, ciento cincuenta gramos de atún, un huevo, medio vaso de crema de leche, dos nueces de mantequilla, vaso y medio de vino blanco, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

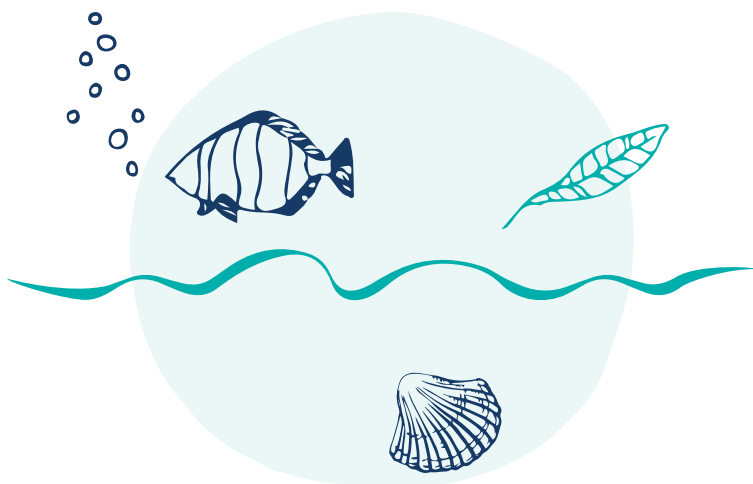
Se prepara un relleno, se limpia el atún, se pica a cuchillo, se salpimenta, se le añaden la yema de huevo y la clara batida a punto de nieve, se mezcla y se reserva una hora en la nevera. Se añade la crema de leche y se trabaja el relleno.

Se limpia el parracho, se eliminan las escamas, las entrañas y las barbas. Se abre por el centro de la zona ventral a lo largo, se elimina la espina sin romperlo y se rellena con la mezcla, se cierran las hojas y se coloca en una fuente de horno engrasada con la abertura hacia abajo.

Se riega con el vino y un poco de crema de leche hasta cubrirlo a la altura de las barbas. Se tapa la fuente con papel de aluminio y se lleva al fuego, cuando rompa a hervir se pasa al horno a ciento ochenta grados y se cocina media hora.

Se saca, se emplata en una fuente de servir y se reserva al calor. Se reduce el caldo de la cochura a salsa en un cazo y se riega sobre el pescado. Se sirve acompañando con verdura cocida o arroz de tomate.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Pastel de Atún con Coliflor

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de coliflor, cuarto y mitad de atún en una pieza, medio sobre de gelatina, tres cuartos de vaso de crema de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela el atún a menos veinte grados cuarenta y ocho horas, se descongela y se corta en láminas muy finas tipo carpacho, se riegan con aceite y se dejan macerar un rato.

Se limpia la coliflor, se sacan las flores, se cuecen en agua con sal diez minutos, se sacan, se pasan por la batidora y se trabaja una crema.

Se trabaja la gelatina en un cazo con la crema de leche siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se liga con el puré de coliflor y se deja enfriar un poquito sin que comience a cuajar.

Se forra un molde con las láminas de atún, se vierte la crema y se lleva a la nevera seis horas para que cuaje, se presenta y se corta en láminas para servirlo.

Se puede hacer con salmón ahumado y brécol; no olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo.

87
...

Pastel de Atún con Costra

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de atún en aceite, cuatro pepinillos, medio litro de puré de patatas, medio vaso de mayonesa, un vaso de salsa de tomate.

PREPARACIÓN:

Se escurre el atún, se desmenuza y se añade la salsa de tomate. Se coloca en un molde engrasado con mantequilla una capa de puré de patata, otra capa de relleno de atún, se cubre con el resto del puré de patata, se corona con una capa de mayonesa y se gratina unos minutos al microondas.

Se mezclan los pepinillos picados con el resto de la mayonesa y se sirve el pastel acompañado de la salsa.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Pastel de Atún con Salsa de Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de atún de medio kilo, un vaso de leche, cien gramos de miga de pan, cuatro huevos, una nuez de mantequilla, seis gambas, ocho cucharadas de mantequilla, un diente de ajo, media cebolla, una copa de coñac, una cucharada de harina, una hoja de laurel, un vasito de nata, un vasito de fumé, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel en un vaso de agua, se sacan y se reduce a un vasito de fumé. Se cuele, las gambas se pelan, se reservan.

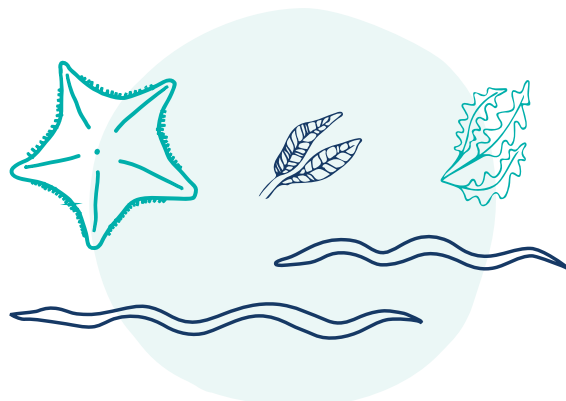
En una sartén con mantequilla, se rehoga la cebolla, cuando poche se añaden el ajo picado, las gambas, el coñac y se flamea. Se añade la harina, se pasa por la tritadora, se añaden la nata y el fumé, se vuelve al cazo y se cuece diez minutos se sazona con nuez moscada, sal y pimienta.

Se escurre el pescado de la lata y se reserva el aceite. Se ligan la miga de pan con la leche, se escurre, se añaden el pescado troceado, las yemas de huevo, sal y pimienta; se aplasta con un tenedor y se forma una pasta.

Se baten las claras a punto de nieve, se mezclan con la pasta con una espátula para que no baje; se vierte la pasta en un molde engrasado con mantequilla, se cuece a baño María a ciento ochenta grados durante tres cuartos de hora, hasta que al pinchar con una aguja esta salga limpia.

Se desmolda y se sirve con la salsa de gambas.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Pastel de Atún con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce rebanadas de pan de molde, dos latas de atún, dos vasos de tomate frito, un vaso de leche, dos huevos, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se unta una fuente de horno con mantequilla, se cubre con pan de molde sin corteza mojado en leche. Se cubre con una capa de atún ligado con tomate, se cubre con otra capa de pan de molde mojado en leche, tomate ligado con atún. Se tapa con huevo batido con sal y pimienta.

Se lleva al horno a temperatura media hasta que cuaje el huevo. Se sirve.

Receta recogida en Hipercor de Huelva.

89
...

Pastel de Atún en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro latas de atún en aceite, cuatro huevos, cuatro rebanadas de pan de molde, un vaso de crema de leche, cuatro cucharadas de tomate frito, un vaso de mayonesa, un kiwi, una docena de gambas cocidas, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desmiga el atún, se lleva con su aceite al vaso de una batidora, los huevos batidos, el pan de molde desmigado, la crema de leche, el tomate frito, sal y pimienta. Se bate y se mezcla hasta trabar una crema.

Se vierte la crema en un molde apto para el microondas, se cocina diez minutos, se deja enfriar, se saca, se espolvorea con culantro picado, se napa con la mayonesa y se decora con las gambas y unas ruedas de kiwi.

Receta recogida en Isla Cristina a Maribel Reinoso.

Pastel de Atún y Macarrones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de macarrones, dos latas de atún, cuatro cebollas, cien gramos de espinacas, cuatro cucharadas de salsa de tomate, cuatro huevos, un yogur natural, un vaso de leche, cien gramos de queso rallado, aceite de oliva, sal y pimienta. Unas alcaparras para decorar.

PREPARACIÓN:

Se llevan al vaso de la batidora los huevos, la leche y el yogur, se salpimenta y se bate hasta conseguir una crema.

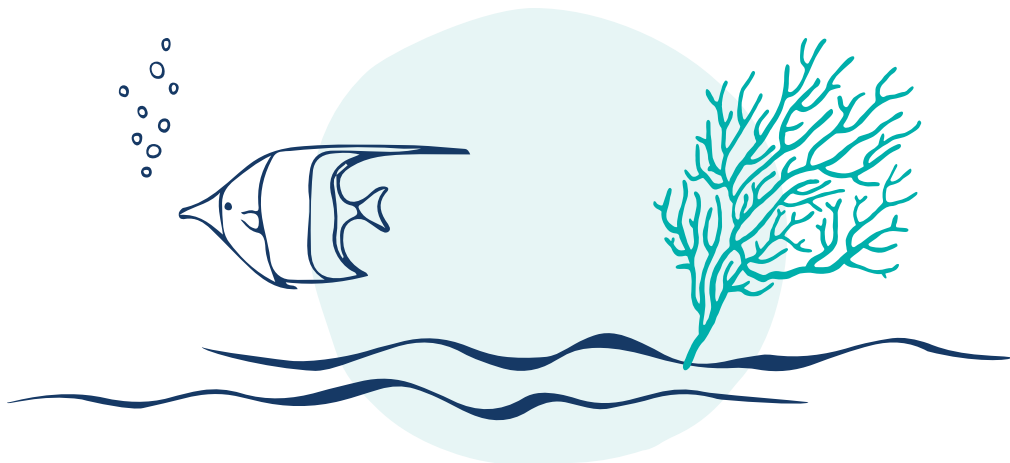
En una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite se cuecen los macarrones el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se refrescan y se reparten en dos recipientes.

Una mitad se liga con la salsa de tomate y la mitad de la crema, se mezcla y se lleva a un molde de horno engrasado con mantequilla, se tapa con papel de estaño y se hornean a ciento ochenta grados cinco minutos.

En una sartén con aceite se dora la cebolla en cuatro cucharadas de aceite, se reparte sobre los macarrones, se cubre con el atún desmigado.

Se ligan los macarrones restantes con las espinacas cortadas a cuchillo ligadas con la otra mitad de la crema, se añaden a la fuente, se cubren con queso rallado y se cocina en el horno a ciento ochenta grados veinte minutos. Se saca, se corta en porciones y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Pastel de Garbanzos y Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, tres tomates, una lata de atún, un huevo duro, aceite, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche en agua con una chispa de sal. Se cuecen y se reservan.

Se prepara una salsa salteando el tomate pelado y sin pepitas en aceite, se le añade azúcar, sal y pimienta.

Se llevan los garbanzos a la batidora con el atún y diez cucharadas de la salsa de tomate, se adorna con huevo duro y se sirve.

Realmente se trata de un plato similar al Humus. Se le pueden añadir mitad de habas y mitad de garbanzos. Es un plato sefardí ancestral. Ruperto de Nola lo recoge con gran similitud.

Pastel de Pimientos y Atún

91
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pimientos rojos, cuatro pimientos verdes, dos pimientos amarillos, doscientos gramos de atún en salazón, tres latas de atún en aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan los pimientos al horno a ciento ochenta grados, se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras.

Se desala el atún en salazón parcialmente, se corta en filetitos y se reserva.

Se coloca en una fuente una capa de pimientos rojos, una capa de filetitos de atún desalado, una de pimientos verdes, una capa de atún en aceite, una capa de pimientos amarillos, una capa de filetitos de atún, una capa de pimientos rojos, una capa de atún en aceite y una capa de pimientos verdes. Se riega con unas cucharadas de aceite de las latas ligadas con una de vinagre sal y pimienta, se prensa con un peso y se deja reposar cuatro horas al fresco.

Se sirve cortado en porciones y con acompañamiento de mayonesa clarita.

Se puede preparar con anchoas y boquerones en vinagre.

Pastel de Tortillas con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de huevos, medio kilo de patatas, dos latas de atún, cincuenta gramos de miga de pan, un cuarto de kilo de espinacas limpias, dos cucharas de leche, un bote de cuarto de kilo de tomate natural triturado, aceite, tres vasos de bechamel espesa, queso rallado, perejil picado a cuchillo, media cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una tortilla de patatas con cuatro huevos batidos, las patatas y la cebolla confitadas en aceite; se reserva.

Se liga el atún escurrido y desmigado con la miga de pan humedecida en leche, se cuaja una tortilla con cuatro huevos batidos, sal y pimienta.

Se hierven las espinacas, se escurren y se pican en grueso, se ligan cuatro huevos batidos y se forma una tortilla.

Se coloca en una fuente redonda la tortilla de patata, se napa con tomate natural, se cubre con la tortilla de atún, se napa con tomate natural y se monta la tortilla de espinacas; se espolvorea con queso rallado, se cubre con la bechamel espesa caliente y se espolvorea con perejil picado a cuchillo: Se sirve.

Receta recogida en el Bar de la Estación de Ferrocarril de Bilbao.

Pastel Salado de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de atún en aceite, cuatro huevos, cuatro cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de harina, una cucharada de levadura en polvo, una cebolla, dos tomates sin piel ni pepitas, una latita de maíz dulce, mantequilla, pan rallado, orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan todos los componentes por la batidora, se trabaja una crema, se lleva a una fuente engrasada con mantequilla y espolvoreada con pan rallado, se deja reposar media hora, se lleva al microondas a potencia máxima ocho minutos y se sirve.

Si al pinchar con la aguja no esta hecho se le dan dos minutos más y quedara perfecto.

Pastela Ceuti de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de atún, dos cebollas, dos dientes de ajo, un pimiento morrón, una pizca de canela, sémola para cuscus, hierbabuena, unas hojas de pasta filo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto a los ajos cortados en láminas. Cuando transparente se añade el pimiento morrón cortado en dados pequeños, se deja cocer cinco minutos, se añade el atún troceado en dados, se salpimenta, se adereza con canela y se cocina cinco minutos.

Se prepara un cuscus con la sémola, la canela y la hierbabuena.

Se forra un molde con cuatro hojas de pasta filo, se coloca una hoja de base, se coloca una capa de cuscus, se cubre con el atún encebollado, se cierra y se cierra con otras capas de pasta filo, se leva al horno a temperatura media hasta que este hecha y se sirve.

Receta de Margarita Fernández Iglesias de Isla Cristina. Nota: Marga vivió más de veinticinco años en África.

93
...

Pastelitos de Patata y Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de patatas, una cucharada de aceite de oliva, una cebolla, un diente de ajo, una cucharadita de tomillo picado a cuchillo, cuatrocientos gramos de atún en aceite, medio limón, una cucharada de culantro picado, dos cucharadas de harina, un huevo, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas en una cazuela con agua y sal, se pelan y se hacen puré con un pasapurés.

Se saltean en una sartén con aceite cinco minutos la cebolla picada y el ajo rallado, se saca, se escurre y se añade al puré junto al atún desmigado, el tomillo fresco picado a cuchillo, la ralladura de cáscara de limón, el culantro picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se deja reposar media hora al fresco, se hacen ocho bolas, se aplastan con la mano y se fríen en aceite; se sacan, se escurren y se sirven con salsa de tomate y verdura cocida.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Paté de Atún a la Reducción de Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de atún en aceite, dos huevos duros, cuatro anchoas, tres nueces de mantequilla, un vaso de coñac, media cebolla, un sobre de gelatina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cazo se cuece la media cebolla en el coñac hasta que la cebolla confite y el coñac reduzca, se reserva.

Se llevan a la batidora el atún en aceite desmigado, los huevos duros rallados, la anchoas, la mantequilla, se sal pimienta y se trabaja una pasta.

Se trabaja una gelatina con el contenido del sobre y unas cucharadas de agua, se mezcla con la crema y se vierte en cuatro vasos, se lleva al frío y se deja cuajar.

Se sirve el paté sobre tostaditas con la reducción como salsa.

94
...

La receta original hace la reducción con vino de Marsala; receta recogida en Castellammare de Stabia (Italia).

Paté de Atún con Pimentá

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de atún en escabeche, una lata de anchoas, tres cucharadas de mantequilla, una cucharada de alcaparras, dos pimientos rojos, aceite, un limón, aceitunas, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan por el turmix el atún, las anchoas, las alcaparras y la mantequilla. Se tritura. Se lleva la pasta a un molde y se introduce en el frigorífico toda la noche.

Se asan los pimientos, se dejan sudar tapados en una fuente honda. Se pelan y se cortan en tiras.

El líquido que sudan, se liga con aceite, zumo de limón, sal y pimienta

Se desenmolda el paté, se cubre con los pimientos en corona y se riega con la salsa, se adorna con aceitunas y culantro; se sirve.

Receta recogida en el Bar Fortuna de Isla Cristina (Huelva).

Paté De Atún Con Requesón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de atún en aceite, una cucharada de salsa inglesa, un cuarto de kilo de queso cremoso, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los componentes al vaso de la batidora, se trabaja una pasta, se lleva a un cuenco, este a la nevera dos horas y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Paté de Atún y Gelatina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de gelatina en polvo, medio kilo de atún en aceite, un vaso de mayonesa, una cucharada de eneldo picado.

PREPARACIÓN:

Se liga en un dornillo el atún desmigado con la mayonesa y el eneldo picado.

Se lleva el vino a un cazo, se le añaden las cuatro cucharadas de gelatina en polvo: Se calienta sin que llegue a hervir, se salpimenta y se añade al dornillo con el atún, se remueve y se deja enfriar en la nevera cuatro horas.

Una vez ligada la gelatina con el atún se puede verter en moldes pequeños y servir como porciones individuales. Se puede servir como paté en terrinas o untado en tostaditas, galletitas etc.



Paté de Atún y Huevo Duro

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de atún, cinco nueces de mantequilla, cinco yemas de huevo duro, medio pimiento rojo asado y una chispita de sal.

PREPARACIÓN:

Se pican todos los ingredientes se llevan al vaso y se baten con la varilla, se reserva al fresco.

Aunque la señora que me dio la receta no contempla añadir las claras, si se añaden no se desprecian y tampoco pasa nada. También se pueden poner ralladas sobre el paté cuando se use.

Pellejitos de Atún con Habichuelas Blancas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pellejitos, un kilo de habichuelas blancas, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, una chispa de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan las habichuelas blancas en remojo toda la noche, se escurren y se reservan.

En una cazuela con tres cucharadas de aceite se fríen la cebolla cortada en juliana, el ajo, el laurel, el tomate picado sin piel ni pepitas, pasados ocho minutos se añade el pimentón, se cocina treinta segundos y se incorporan las habichuelas, agua, sal y pimienta.

Se asustan tres veces las habichuelas y cuando estén casi cocidas se añade el pellejito de atún cortado en taquitos, se cocina hasta que las habichuelas y los pellejitos queden a nuestro gusto, aunque el punto lo dan las habichuelas.

Receta adaptada de una de Pepe Dorado del Kiosco Mary en la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva).



Pellejitos de Atún con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de pellejitos de atún, dos tomates, una cebolla, un pimiento, aceite, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, unos granos de pimienta, azafrán, dos clavos, sal y pimienta.

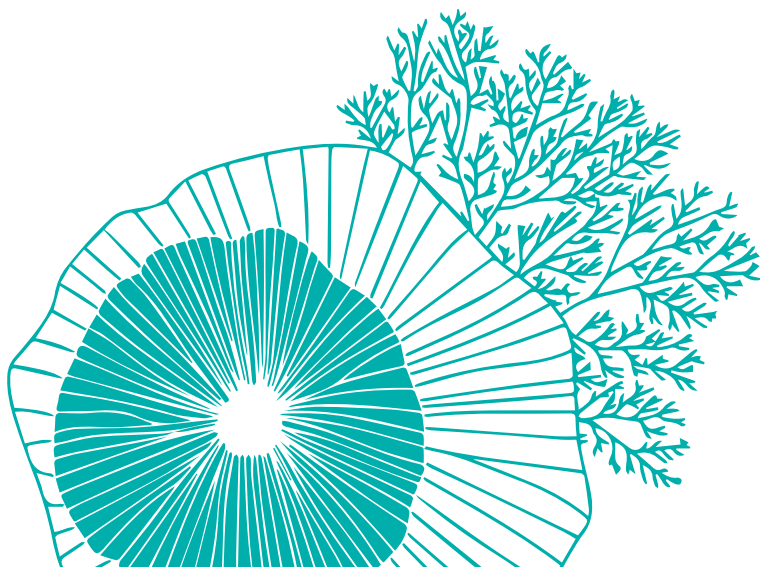
PREPARACIÓN:

Se cuecen en una cazuela con agua los pellejitos, se les da un hervor de cinco minutos, se sacan se dejan enfriar y se escaman y limpian; se trocean.

En una cazuela de barro con aceite se saltean los ajos laminados, la cebolla picada, los pimientos troceados, cuando comience a transparentar la cebolla, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos y se añaden los pellejitos, el laurel, la pimienta, el azafrán y los clavos, se cubre con mitad vino mitad agua, se salpimenta

Se cocinan diez minutos y se dejan reposar antes de servir.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Pellejitos de Atún a la Vizcaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pellejitos de atún, cuatro tomates, tres cebollas, seis cucharadas de aceite, cuatro dientes de ajo, dos rebanadas de pan, piri-piri, seis ñoras, una cucharada de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los pellejitos cinco minutos en una cazuela con agua hirviendo, se sacan, se limpian y se trocean.

Se abren las ñoras, se dejan en remojo en agua tibia seis horas, se sacan, se escurren y se saca la carne, se reserva.

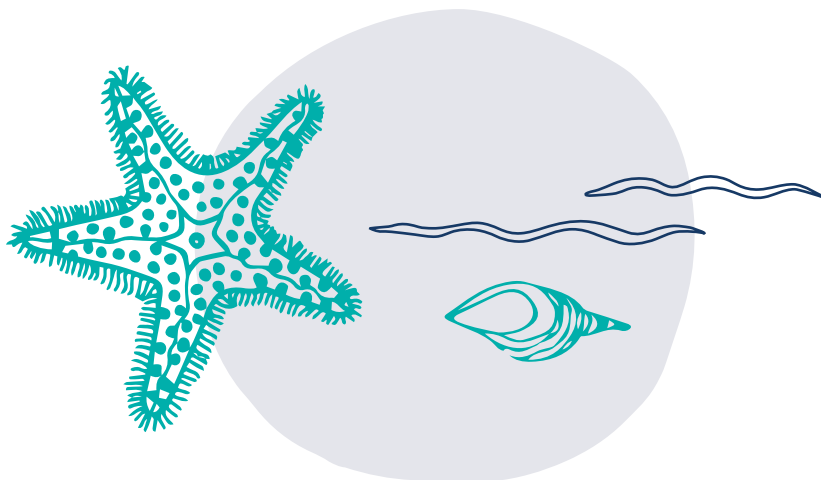
En una cazuela con el aceite, se añade una cebolla picada en juliana gruesa junto a los ajos sin pelar, se remueve de vez en cuando y cuando estén tiernas, se añaden el pan cortado en dados mínimos, el pimentón, la carne de las ñoras, los tomates picados sin piel ni pepitas, se añaden cinco vasos del agua de cocer los pellejitos, se cuece una hora.

Se pasa la cochura por la batidora, se cuela con el chino y se reserva.

En una sartén con aceite se saltea el resto de la cebolla picada, cuando comience a pochar se añaden los pellejitos, se les dan diez minutos de cochura, se sazonan con piri-piri, sal y pimienta.

Se lleva la salsa a una cazuela de barro, se añaden los pellejitos, se rectifican de sal, pimienta y piri-piri, se les dan un par de minutos al fuego para que traben los sabores y se sirven.

Receta De Begoña Urko recogida en El Rompido (Huelva).



Pellejitos de Atún con Ajos Tiernos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de pellejitos, dos docenas de ajos tiernos, media cebolla, un diente de ajo, un vaso de caldo de carne, medio vaso de vino de Jerez, una cucharadita de harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los ajos, se cortan por la mitad a lo largo y se doran en una sartén con tres cucharadas de aceite se reservan

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada junto al ajo rallado, pasados cinco minutos se añaden los pellejitos troceados como menudo, se cocinan a fuego lento unos minutos, se riegan con el caldo de carne y el vino, se cocinan un cuarto de hora.

Se añade la harina desleída en unas cucharadas de agua, se cuece diez minutos, se añaden los ajos tiernos y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

99
...

Pellejitos de Atún con Boletos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de pellejitos de atún, un cuarto de kilo de salchichas frescas, dos dientes de ajo, un cuarto de kilo de boletos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se quita la piel de las salchichas frescas, se saca la carne y se desmiga; se saltea en una sartén con aceite junto al ajo picado. Cuando comience a dorar la carne de las salchichas, se añaden los boletos limpios troceados se cocinan unos minutos.

Se añaden los pellejitos limpios y troceados, se salpimientan y se rehogan a fuego lento para que su gelatina se expanda e impregne el resto de los ingredientes; se cocinan seis minutos y se sirven.

El tiempo de cochura de los pellejitos varia un poco, hay a quien le gustan más hechos.

Pellejitos de Atún con Chirivías

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pellejitos de atún, un cuarto de kilo de guisantes, dos chirivías cocidas, tres tomates, un pimiento verde, medio vaso de vino blanco, dos cebollas, dos dientes de ajo, cuatrocientos gramos de cintas, una hoja de laurel, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian bien los pellejitos, Se raspan, se lavan, y se cortan en porciones, teniendo en cuenta que siempre llevan adherida una buena cantidad de carne de atún. Se sumergen en agua con sal un par de horas, para que tomen la sal.

En una cazuela se prepara un rehogado con aceite, cebolla y ajo picados, el tomate picado sin piel ni pepitas y el pimiento cortado en tiras. Se deja rehogar unos cinco minutos, se le añade el vino blanco se rectifica de sal, se añaden los pellejitos, los guisantes y se cocinan diez minutos.

Se sirve el guiso en una fuente y se rodea con chirivías cocidas cortadas en rodajas.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Pellejitos de Atún con Maíz Dulce

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pellejitos, una lata de maíz de un kilo, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, una chispa de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con tres cucharadas de aceite se fríen la cebolla cortada en juliana, el ajo, el laurel, el tomate picado sin piel ni pepitas, pasados ocho minutos se añaden los pellejitos, el azafrán, agua, sal y pimienta, se cocina hasta que los pellejitos queden a nuestro gusto, se añade el maíz dulce, se les dan unas vueltas y se sirven.

Receta adaptada de una de Pepe Dorado del Kiosco Mary en la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva).

Pellejitos con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pellejitos, un kilo de patatas, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, tres hebras de azafrán, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con tres cucharadas de aceite se fríe la cebolla cortada en juliana, el ajo, el laurel, el tomate picado sin piel ni pepitas, se añaden las patatas troceadas, el azafrán, agua, sal y pimienta.

Cuando las patatas estén medio guisadas se añade el pellejito de atún cortado en taquitos, se cocina hasta que las patatas y los pellejitos queden a nuestro gusto, aunque el punto lo dan las patatas.

Receta de nuestro amigo Pepe del Mesón del Pescaito Frito de Isla Cristina, el Sr. Escobar de Isla Cristina también los prepara exquisitos y nuestro amigo "Rufino" los hace divinamente.

Pellejitos de Atún con Patatas, Guisantes y Zanahorias

101
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pellejitos de atún, un cuarto de kilo de guisantes, dos zanahorias cocidas, tres patatitas, tres tomates, un pimiento verde, medio vaso de vino blanco, dos cebollas, dos dientes de ajo, cuatrocientos gramos de cintas, una hoja de laurel, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian bien los pellejitos, Se raspan, se lavan, y se cortan en porciones, teniendo en cuenta que siempre llevan adherida una buena cantidad de carne de atún. Se sumergen en agua con sal un par de horas, para que tomen la sal.

En una cazuela se prepara un rehogado con aceite, cebolla y ajo picados, el tomate pelado, sin pepitas y desmenuzado, el pimiento cortado en tiras y las patatas en taquitos. Se deja rehogar cinco minutos, se le añade el vino blanco se rectifica de sal, se añaden los pellejitos, los guisantes y se cocinan diez minutos.

Se sirve el guiso en una fuente y se rodea con zanahoria cocida cortada en rodajas.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Pellejitos de Atún con Puerros

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro puerros, un kilo de patatas, trescientos cincuenta gramos de pellejitos de atún, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, medio vaso de aceite, una cucharada de harina, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

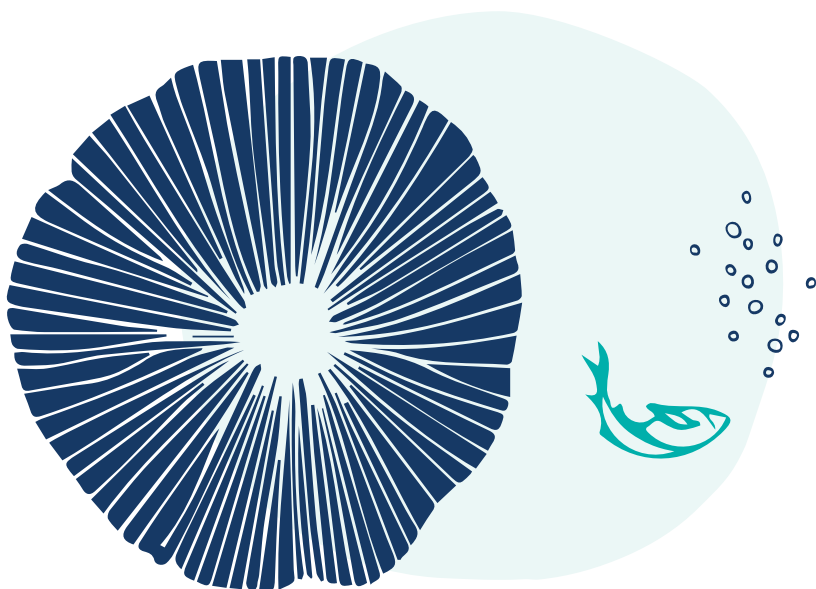
PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas. Se pelan los puerros y se cortan en rodajas. Se limpian los pellejitos y se trocean.

En una cazuela de barro con la mitad del aceite se rehogan los ajos chafados, se sacan y se reservan.

En la misma cazuela y aceite se rehogan los puerros, cuando comiencen a pochar se añaden las patatas, se les dan unas vueltas, se salpimientan y se añade la hoja de laurel, se cubren con dos vasos y medio de agua templada, se tapa y se lleva al fuego: Pasado un cuarto de hora se añaden los pellejitos pasados por harina y fritos en aceite y se cocina el todo otro cuarto de hora; se espolvorea con perejil picado y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).



Pellejitos con Salsa de Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de pellejitos, una berenjena, media cebolla, un diente de ajo, un vaso de caldo de carne, medio vaso de vino de Jerez, una cucharadita de harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la berenjena en rodajas muy finas con la mandolina, se lleva a un lebrillo con agua y zumo de limón, se secan, se escurren y se fríen en una sartén con aceite, se reservan.

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada junto al ajo rallado, pasados cinco minutos se añaden los pellejitos troceados como menudo, se cocinan a fuego lento unos minutos, se riegan con el caldo de carne y el vino, se cocinan un cuarto de hora.

Se retiran los pellejitos, se pasa el refrito por la batidora, se añade la harina desleída en unas cucharadas de agua, se cuece diez minutos, se añaden otra vez los pellejitos, se cocinan cinco minutos y se sirven sobre las rodajas de berenjena.

103
...

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Pencas de Acelgas Rellenas de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de pencas de acelga, dos latas de atún en aceite, salsa de tomate, tres huevos, harina de rebozar, una cucharada de zumo de limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pencas de hilos con una puntilla de cocina, se les da un hervor de un cuarto de hora en una cazuela con agua, sal y una cucharada de zumo de limón.

Se sacan, se refrescan al grifo, se escurren, se secan, se pincelan con salsa de tomate por una cara, se napa la mitad con migas de atún en aceite, se cubre con otra penca, se cierran con un palillo, se pasan por harina de rebozar, por huevo batido y se fríen en aceite muy caliente; se sirven con una salsa de almendras.

Receta recogida en la Feria de Sevilla de 1.992.

Picadillo de Atún en Salazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de atún en salazón, dos tomates, un diente de ajo, un pimiento verde, un pimiento rojo, cebolla, ajo, vinagre, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el atún en lonchas muy finas, se desalan media hora, se escurren se secan y maceran en aceite como una hora.

Se pican en trocitos muy finos los tomates, pelados y sin pepitas, los pimientos, la cebolla, el diente de ajo, se añaden, el aceite, el vinagre, las lonchas de atún, se salpimenta, se homogeneiza y se sirve.

Receta propia de la Costa de Huelva.

Pimentá con Atún al Jengibre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un tronco de atún de tres cuartos de kilo, dos pimientos rojos, un pimiento verde, un vaso de aceite, un trocito de jengibre, medio vaso de salsa de soja, una cucharada de cebolleta, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se untan los pimientos con aceite, se asan al horno a ciento ochenta grados dándoles vueltas de vez en cuando, se sacan, se llevan a una fuente honda y se tapan; se dejan sudar. Se pelan, se cortan en tiras y se reservan.

Se corta el jengibre fresco en láminas muy finas con la mandolina, se confitan en el aceite, se retira y se deja enfriar.

Se lleva el taco de atún a una fuente honda, se riega con parte del aceite de jengibre, ligado con la salsa de soja y el caldo de sudar los pimientos, se deja marinar doce horas. Se marca a la plancha por todos lados con el resto del aceite de jengibre, se corta en lonchas y se marcan vuelta y vuelta.

Se emplatan los pimientos en una fuente, se espolvorea con la cebolleta picada, se colocan encima los filetes de atún, se espolvorean con el perejil y se sirven con el caldo del macerado como salsa.

El marcar vuelta y vuelta los filetes de atún es opcional; personalmente los prefiero tal cual se cortan.

Plumas con Atún y Mozzarella

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de plumas, una cucharada de alcaparras, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, dos latas de atún en aceite, cinco cucharadas de aceite de oliva, cien gramos de queso mozzarella, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cuenco se ligan el atún desmigado, el aceite, el queso rallado, las alcaparras, el ajo rallado, sal y pimienta; se trabaja una salsa.

Se cuecen las plumas en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren, se reparten entre cuatro platos, se reparte la salsa sobre ellas y se sirven.

Receta recogida en Florencia (Italia).

105
...

Pulpetón de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de atún en aceite, dos huevos, tres cucharadas de queso parmesano, medio limón, dos cucharadas de pan rallado, un vaso de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desmiga el atún, se le añaden los huevos batidos, el queso parmesano rallado, el pan rallado, el zumo de limón, sal y pimienta.

Se forma un rollo, se envuelve en un trapo, se embrida y se cuece a fuego lento en agua con sal una hora.

Se saca, se deja enfriar, se deslía y se corta en rodajas. Se sirve con salsa mayonesa.

Este plato es frecuente prepararlo con atún en aceite de lata, pero se puede preparar con atún en aceite casero o con restos de atún como parpatana etc cocidos y picados muy finos, se les añaden aceite y ajo picado y quedan los pulpetones magníficos.

Puñetas de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de garbanzos cocidos, un cuarto de kilo de atún en salazón, media cebolla dulce, dos huevos duros, dos dientes de ajo, una cucharada de culantro, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el atún un par de horas en agua tibia, se desmiga y se liga con la cebolla picada en juliana, los garbanzos cocidos, los huevos duros picados, los ajos picados, el culantro picado a cuchillo, sal y pimienta. Se riega con aceite abundante, se liga, se lleva a la nevera un par de horas y se sirve.

Receta recogida en la terraza del Restaurante Océano de la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).



Puñetas de Atún con Alubias

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de alubias cocidas, un cuarto de kilo de atún en salazón, media cebolla dulce, dos huevos duros, dos dientes de ajo, una cucharada de culantro, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala el atún un par de horas en agua tibia, se desmiga y se liga con la cebolla picada en juliana, las alubias cocidas, los huevos duros picados, los ajos picados, el culantro picado a cuchillo, sal y pimienta. Se riega con aceite abundante, se liga, se lleva a la nevera un par de horas y se sirve.

Receta recogida en la terraza del Restaurante Océano de la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Puré de Garbanzos con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de garbanzos, medio vaso de salsa de tomate, dos latas de atún al natural (200 gr), una lata de guisantes, cuatro nueces de mantequilla, dos huevos duros, un pimiento morrón, cien gramos de aceitunas sin hueso, un vaso de mayonesa, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

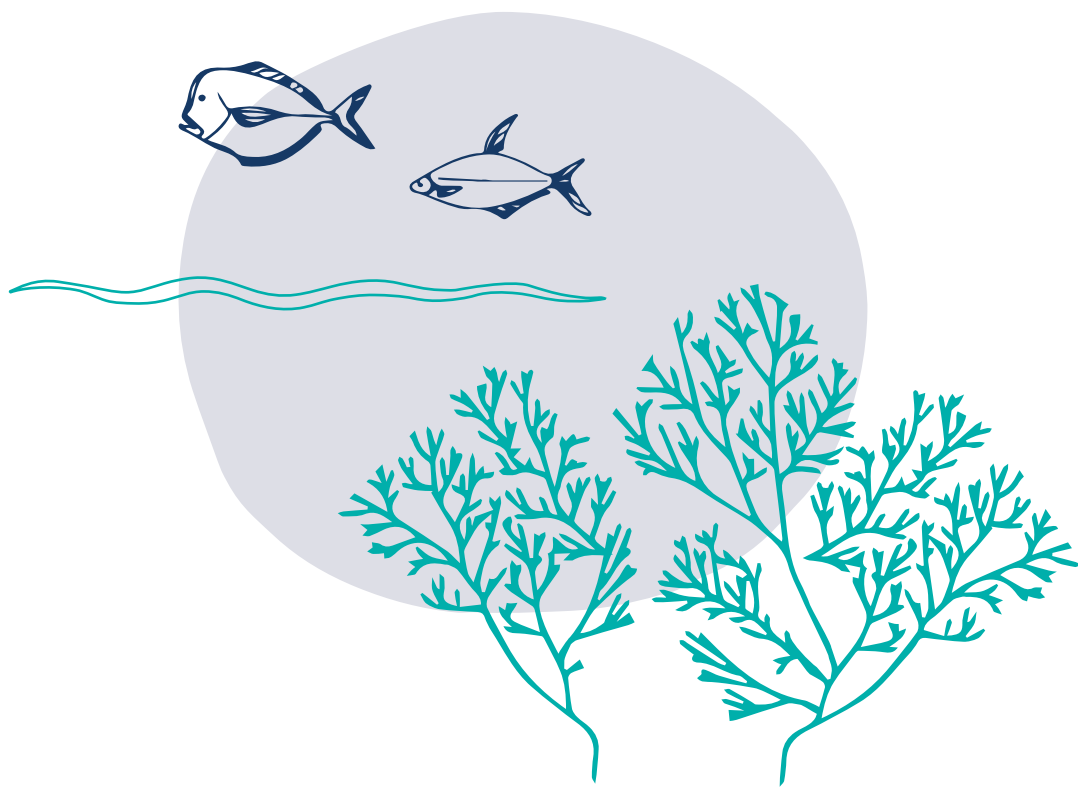
Se cuecen los garbanzos en una cazuela con agua y sal, se pasan por un pasapurés, se liga el puré con la mitad de la mantequilla y se reserva.

Se pican los huevos duros junto a las aceitunas, se añaden los guisantes, el atún desmigado, la salsa de tomate, se liga y se reserva.

Se extiende en una fuente engrasada con mantequilla la mitad del puré de garbanzos, sobre él se coloca la mezcla, se cubre con la otra mitad del puré, unos pegotitos de mantequilla y se lleva al horno con el gratinador encendido unos minutos. Se saca y se sirve en la misma fuente.

En Oriente Medio este plato se prepara con aceite por la mantequilla y no se gratina.

107
...



Puré de Lentejas con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lentejas, cuatro filetes de atún, una cebolla, una cabeza de ajos, un tomate, tres cucharadas de aceite, un rollo de hierbas, una cucharada de pan rallado, cien gramos de chorizo, sal y pimienta.

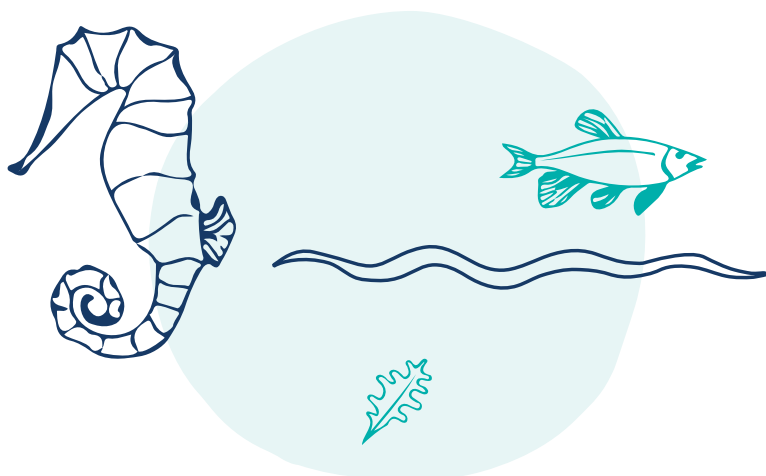
PREPARACIÓN:

Se dejan las lentejas en remojo la noche antes, se escurren y se llevan a una cazuela con aceite junto a la cebolla cortada en cascos, las hierbas, el tomate entero, la cabeza de ajos y el chorizo cortado en rodajas. Se cubre todo con agua y se cuece asustándolas tres veces al principio de la cocción.

Al final de la cochura se añaden los filetes de atún, se salpimenta y se cuece diez minutos más, se retira el atún, se hace el puré.

Se sirven los filetes de atún en platos individuales, se cubren con puré y se riega con un chorrito de vinagre antes de consumir y se acompaña con unos calamares del campo, bien cubriendo o aparte.

Este plato le encantaba a la Abuela María como buena Romana, aunque no se de donde sale la receta, me la dio una tarde en Bilbao, pero no me dijo su procedencia, supongo que será italiana; se puede servir sin hacer el puré.



Puré de Patatas Relleno con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de patatas, un cuarto de kilo de tarantelo de atún, dos cebollas, un diente de ajo, cuatro tomates, cinco nueces de mantequilla, un vaso de leche, cuatro cucharadas de queso rallado, pan rallado, aceite, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se cuecen en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite, se sacan, se hacen puré con la leche y la mitad de la mantequilla, se salpimenta y se bate hasta que quede homogéneo.

Se corta el atún en filetes y se pican a cuchillo, se dora en una sartén con aceite, se añaden la cebolla picada, el ajo rallado, se rehoga cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se adereza con tomillo, sal y pimienta y se cocina ocho minutos más.

Se lleva el rehogado a una fuente de horno engrasada, se cubre con el puré, el queso rallado y la mantequilla sobrante, se espolvorea con pan rallado y queso, se lleva al horno hasta que dore y se sirve.

109
...

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Quiche de Atún y Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Una hoja de hojaldre, media cebolla, cien gramos de atún, cincuenta gramos de queso, espárragos, pimientos, aceite y setas.

PREPARACIÓN:

Se forra un molde de horno con hojaldre, se lleva al horno en blanco un cuarto de hora relleno con garbanzos. Se sacan y se reserva el molde con el hojaldre.

Se pela la cebolla, se pica y se lleva al vaso de la batidora con el atún, el queso, los espárragos, los pimientos, el aceite y las setas. Se trituran y se rellena el molde con la crema resultante.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora, se saca, se desenmolda y se sirve acompañado de un vino rosado de aguja.

Receta recogida en Isla Cristina en FAMAR 2006.

Ragú de Setas de Caballero con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de setas de caballero, dos cebollas, cuatro medallones de solomillo de atún, cinco cucharadas de whisky, una nuez de mantequilla, aceite, medio vaso de caldo de ave, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cazo con el caldo de ave se añade una cucharada de harina, se remueve y se espesa, se añade la mantequilla y se trabaja una salsa; se reserva.

En una sartén con aceite se saltea cinco minutos la cebolla cortada en rodajas, se añaden las setas limpias y cortadas en láminas; se cocinan cinco minutos más.

Se marcan los medallones de solomillo de atún en una sartén con aceite cuatro minutos por cada lado, se añaden las setas, se riegan con el whisky, se aparta del fuego, se salpimenta y se riega con la salsa, se sirve acompañado de patatitas francesas cocida o fritas.

Las setas de caballero, Tricholoma equestre, es una seta muy apreciada que se da en pinares de suelo arenoso o silíceo.

Raviolis de Tentullos con Salsa de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de tentullos, un vaso de bechamel, un diente de ajo, tomillo, cebolla, aceite, unas hojas de pasta brisa, salsa de atún, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se aromatiza el aceite con ajo, tomillo y cebolla picados, se retiran y se añaden los tentullos limpios y cortados en cuadraditos pequeños, se confitan tres cuartos de hora en el aceite sin que este llegue a hervir, se sacan, se escurren, se salpimentan y se reservan.

Se cortan las hojas de pasta brisa en cuadrados, se rellenan con los tentullos, se cierran en caja y se les da un hervor de tres minutos; se sacan, se escurren y se sirven acompañados de una salsa de atún aparte en salsera.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Revoltillo de Atún y Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de atún en aceite, una lata pequeña de maíz dulce, una lata de guisantes, cuatro champiñones, una cebolla, una nuez de mantequilla, doscientos gramos de queso manchego rallado, tres huevos, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desmenuza el atún, se mezcla con el maíz, los guisantes, los champiñones cortados en rodajas en crudo, la cebolla picada y el queso rallado. Se lleva la mezcla a una fuente de horno engrasada con mantequilla.

Se baten los huevos con la leche, se vierte sobre la mezcla, se espolvorea con el queso rallado y se cuece en el horno a ciento setenta grados, un cuarto de hora. Se sirve adornado con puntas de espárragos verdes y rodajitas de zanahoria cocida marinada en vinagre y espolvoreado con culantro picado a cuchillo.

Receta de José Guerrero recogida en Isla Cristina (Huelva). La receta original lo espolvorea con perejil picado.

!!!
...

Rollitos de Atún con Pulpo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho escalopes de atún, ciento cincuenta gramos de pulpo cocido, setenta y cinco gramos de queso Philadelphia, medio vaso de vino blanco, medio vaso de caldo, cuatro patatas, una cucharada de perejil picado, tres nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas con su piel en una cazuela con agua y sal. Se sacan, se dejan enfriar, se pelan, se trocean y se espachurran con un tenedor, se añade una nuez de mantequilla y se traba un puré.

Se pica el pulpo cocido a cuchillo se liga con el queso cremoso y el perejil. Se aplanan los escalopes con el mazo, se reparte la mezcla entre ellos, se enrollan y se cierran con un palillo.

Se doran por todos lados en una sartén con dos nueces de mantequilla, se retira la mitad de la grasa, se riegan con el vino y el caldo, se cocinan cinco minutos y se sirven con el puré de patatas.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Rollitos de Atún con Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes delgados de atún, cuatro lonchas de jamón entreverado, cuatro pepinillos en vinagre, una cebolla, cuatrocientos gramos de setas, dos cucharadas de aceite, una cucharada de puré de tomate, una hoja de laurel, un vaso de caldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se aplanan los filetes de atún con el mazo. Se salpimienta, se cubren con la loncha de jamón y los pepinillos cortados en láminas; se extiende la cebolla picada, se enrollan y se lían con un cordel, se cierran por los extremos.

Se limpian las setas, se trocean, se doran los rollos en una sartén con aceite ocho minutos, se añaden las setas, se cocinan dos minutos, se añade el puré de tomate, se salpimientan y se añade la hoja de laurel; se riega con el caldo corto, se cocinan doce minutos dándoles la vuelta de vez en cuando.

Se sacan los rollos, se reduce el caldo y se trabaja una salsa. Se sirven los rollos con las setas y la salsa.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Rollitos de Atún con Tentullos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún, cuatro lonchas de jamón, cuatro tentullos, queso roquefort, una cebolla, aceite, harina, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada, pasados cinco minutos se añaden las setas picadas, se cocinan hasta que reduzca el agua que suelten, se añade el queso, se salpimienta y se trabaja una salsa.

Se golpean los filetes con la maza, se cubren con una loncha de jamón, se reparten las setas, se enrollan los filetes, se pasan por harina y huevo batido.

Se fríen en una sartén con aceite y se sirven.

Receta recogida en la Feria de Sevilla de 2.006.

Rollitos de Atún con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes finos de atún, una berenjena, medio pimiento morrón, una cebolla, cuatrocientos gramos de bolas de patata, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se colocan los filetes de atún sobre la mesa de trabajo, se aplanan y se reparten entre ellas, la berenjena cortada en tiras, el pimiento cortado en tiras y la cebolla picada en juliana, se salpimenta, se enrollan, se pincelan con aceite y se llevan al horno en una fuente.

Se cocinan un cuarto de hora a ciento ochenta grados, se emplatan con acompañamiento de bolitas de puré de patata fritas.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Rollo de Atún Picado

113
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de atún, dos cucharadas de cebolla picada, cincuenta gramos de aceitunas, un huevo duro, un pimiento morrón, una cucharada de pan rallado, mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pica el atún a cuchillo, se le añaden la cebolla picada a cuchillo, el huevo duro rallado, el pimiento picado, el pan rallado, se traba una mezcla homogénea.

Se lleva la mezcla a un trapo de cocina, se lía y se ata; se cuece en agua con sal a fuego suave tres cuartos de hora. Se saca, se escurre, se deja enfriar, se quita la servilleta y se corta en rodajas, se sirven con verdura cocida y mayonesa.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Rollo de Atún Relleno a la Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de solomillo de atún de kilo y medio, un vaso de chirlas, un cuarto de kilo de carne de cerdo picada, ciento cincuenta gramos de queso gruyere, cien gramos de bacón, dos cebollas, dos zanahorias, un botellín de cerveza, un vaso de aceite de oliva, un vaso de vinagre, tres clavos de olor, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas en una cazuela con cuatro cucharadas de agua y la hoja de laurel

Se abre el solomillo de atún en hoja tanto por arriba como por abajo, se aplana con la maza y se cubre con tiras de queso, con el bacón sin corteza y la carne picada, se va rellenando y liando poco a poco. Se embrida, se cose por los costados.

Se lleva el rollo a una cazuela con aceite se dora y se añaden las cebollas cortadas en plumas, las zanahorias en rodajas, se riega con la cerveza, el caldo de abrir las chirlas y si hace falta se añade agua hasta cubrir; se cuece hasta que el atún este blando, se retira del fuego y se deja enfriar.

Se pasa el caldo de la cochura con las almejas por la batidora se trabaja una salsa, se corta el rollo en rodajas, se riegan con la salsa y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Rollo de Atún y Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de atún en aceite, ciento cincuenta gramos de queso emmental, ciento cincuenta gramos de queso manchego, un huevo, mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desmiga el atún se mezcla con los quesos muy picados, el huevo batido, sal y pimienta.

Se enrolla, se lía con un trapo y se cuece en una cazuela con agua veinte minutos, se corta en rodajas, se emplatan y se sirve con mostaza.

Receta de Jordi Aguilera de Sabadell (Barcelona).

Rollos de Atún con Rebozuelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de filetes de atún fresco, un cuarto de kilo de rebozuelos, dos dientes de ajo, tres cucharadas de aceite, una cucharada de mejorana, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cepillan los rebozuelos para eliminar la tierra, si no sale bien, se raspan con una puntilla de cocina, se escaldan un par de minutos en agua hirviendo, se escurren, se secan y se cortan en tiras finas, se doran ocho minutos en una sartén con dos cucharadas de aceite y el ajo rallado. Se retiran del fuego, se añaden la cáscara de medio limón rallada y la mejorana picada a cuchillo, se mezclan y se reservan

Se extienden los filetes de atún sobre la mesa de trabajo, se reparten los rebozuelos sobre ellos, se enrollan y se pincelan con aceite, se dejan macerar al fresco un par de horas y se sirven.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo, se puede preparar con atún en salazón desalado.

115
...

Rollos de Atún en Salsa de Limón y Soja

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de atún, una cucharada de mostaza francesa, una cucharada de culantro, una cucharada de perejil, ocho hojas de pasta filo, un vaso de aceite, un limón, seis cucharadas de salsa de soja, ralladura de cáscara de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ligan en un cuenco el zumo del limón, la salsa de soja y la ralladura de cáscara de limón, se reserva en salsera antes de servir.

Se cortan los filetes de atún en ocho tiras, se salpimientan, se pasan por mostaza francesa, una liga de culantro y perejil ligados, se lían en una hoja de pasta filo, se cierran y se fríen en una sartén con aceite.

Se sacan, se escurren y se sirven con la salsa aparte en salsera.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Rosbif de Atún a la Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un lomo de atún de un kilo, aceite, un bote de mostaza, dos copas de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimenta el lomo de atún, se embrida y se unta con la mostaza por todas partes, se lleva a una fuente de horno y se deja marinar un par de horas dándole vueltas para que tome bien la mostaza.

Se precalienta el horno al máximo, se incorpora la pieza, se riega con aceite y se asa un cuarto de hora; se riega con el coñac y se flamea. Debe quedar totalmente quemado por fuera y casi crudo por dentro. Se deja enfriar hasta el día siguiente en la fresquera.

Se desembrida, se corta en rodajas y se sirve con su jugo como salsa.

Hay que tener mucho cuidado con los tiempos de horno pues si te pasas se quema y es irreversible.

116
...

Rosbif de Atún con Ensaladilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de lomo de atún, tres cebollas, tres patatas, dos huevos duros y mayonesa.

PREPARACIÓN:

Se sazona el lomo de atún y se unta en aceite. Se embrida y se lleva a una fuente de horno con unas cucharadas de agua, se le coloca un poco de manteca de cerdo y se asa media hora.

Quedara muy hecho por fuera y en su punto en el interior.

Se desembrida, se corta en lonchas y se sirve regando con su salsa y acompañado de ensaladilla.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).



Salpicón de Huevas de Atún al Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de huevas de atún, una cebolla, una hoja de laurel, dos cucharadas de culantro, un casco de limón, un pimiento, un tomate, aceite, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las huevas en agua con sal, con una hoja de laurel y el casco de limón. Se cortan en rodajas y se reservan.

Se prepara un aliño, troceando muy menuda la cebolla, el pimiento y el tomate sin pepitas, se liga el culantro picado a cuchillo. Se elabora una vinagreta con tres partes de aceite y una de vinagre, se rectifica de sal.

Se ligan las huevas de atún, el aliño y se adereza con la vinagreta, se emplatan en una fuente y se llevan al frío.

Receta adaptada de una del Restaurante Atlántico de Isla Cristina (Huelva).

117
...

Salsa de Atún al Orégano

INGREDIENTES: (4 personas)

Ciento cincuenta gramos de atún, un cuarto de kilo de tomates, doce aceitunas negras sin hueso, dos cucharadas de aceite al piri-piri, un diente de ajo, una cucharada de orégano, una cucharadita de maicena, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea el ajo picado junto al atún cortado en dados mínimos. Pasados tres minutos, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, las aceitunas picadas a cuchillo y el orégano: Se cocina ocho minutos, se salpimenta, se añade la maicena desleída en unas cucharadas de agua, se le dan unas vueltas para que espese y se añade el aceite de piri-piri en el momento de servir.

Receta recogida en el Restaurante Café Mingo de Florencia (Italia).



Salsa de Atún y Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de atún, un vaso de mayonesa, dos cucharadas de alcaparras, media cebolla, un huevo duro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pela el huevo duro, se pica a cuchillo, se liga con la cebolla picada a cuchillo, las alcaparras, el atún desmigado y la mayonesa, se liga una crema y se reserva.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Salsa de Atún y Alcaparras

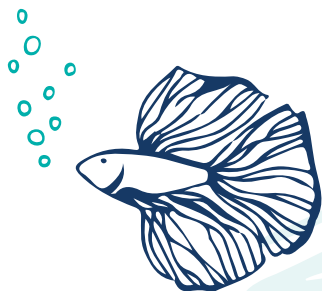
INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de atún en aceite, una cebolleta, una cucharada de aceite, un vaso de mayonesa, una cucharada de perejil picado, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican a cuchillo el atún y la cebolleta, se riegan con una cucharada de aceite, se añaden las alcaparras, se ligan y se lleva el picadillo a un cuenco. Se le ligan la mayonesa y el perejil picado a cuchillo, se ligan y se reserva.

Receta recogida en Punta Umbría (Huelva) en los años sesenta; la empleaba Antonio en el Bar La Choza para napar pescados asados.



Salteado de Atún y Judías de Canutillo

INGREDIENTES: (4 personas)

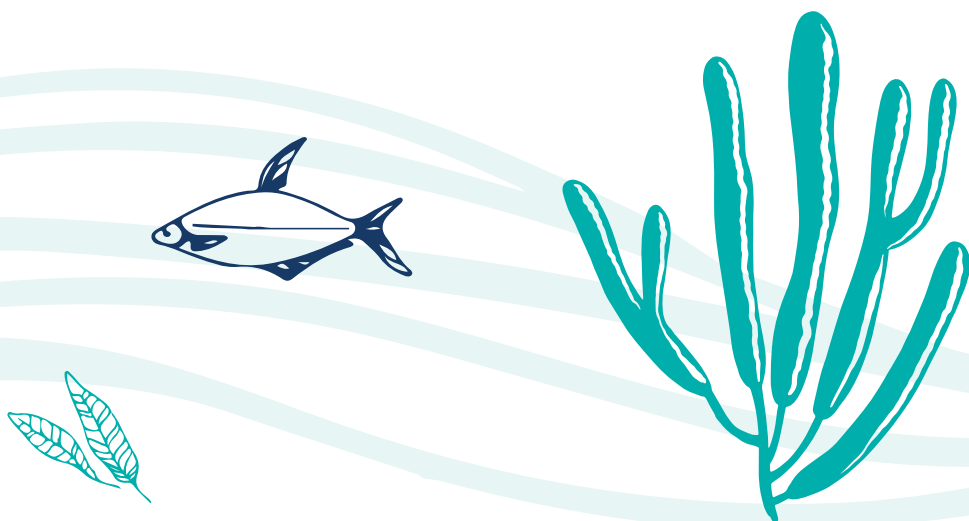
Un cuarto de kilo de judías verdes de canutillo, dos cucharadas de aceite, medio kilo de ventresca de atún, un cuarto de kilo de tomates cherry, dos docenas de aceitunas negras sin hueso, tres cucharas de zumo de limón, dos dientes de ajo picados, ocho filetes de anchoa picados, dos cucharadas de albahaca picada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean las judías y se escaldan dos minutos, se refrescan en agua fría, se escurren y se reservan.

Se corta el atún en daditos y se saltea cinco minutos hasta que este hecho por fuera y rosado por dentro. Se añaden los tomates cherry (si son grandes se cortan por la mitad), las aceitunas y las judías; se remueven, se riega con zumo de limón, el ajo picado y las anchoas picadas, se salpimenta y se espolvorea con albahaca picada a cuchillo.

Este plato queda muy jugoso con judías de canutillo negras.



San Jacobo de Atún con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de atún, cuatro lonchas de queso, ciento cincuenta gramos de queso añejo, dieciséis hojas de espinaca, media lechuga, cuscurritos de pan frito, cuatro anchoas, un huevo duro, un diente de ajo, alcaparras, una cucharadita de mostaza francesa, tres gotas de tabasco, medio limón, un huevo, harina, aceite, perejil, sal y pimienta.

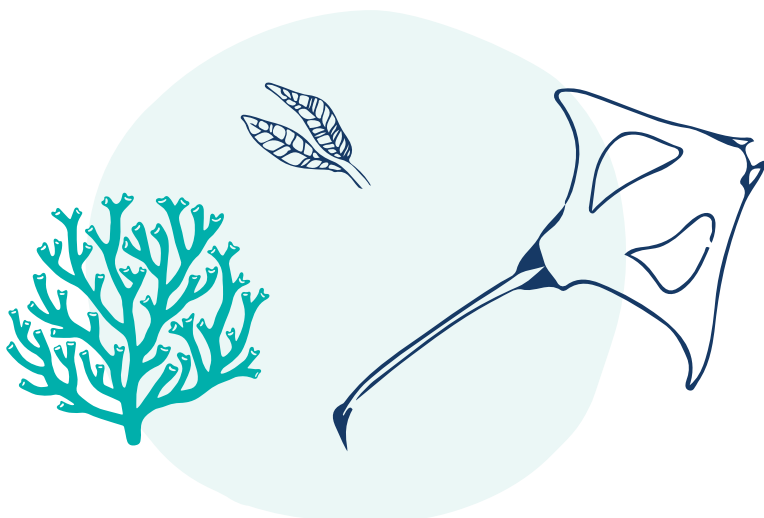
PREPARACIÓN:

En un dornillo pequeño se majan los ajos y la yema del huevo duro, se añade aceite al hilo hasta trabajar una pasta, se añaden la mostaza, el zumo del medio limón y las alcaparras, sal y pimienta; se continúa el majado.

En una ensaladera se mezclan el queso cortado en dados mínimos, la lechuga cortada para ensalada, la clara de huevo picada y los cuscurritos de pan frito, se aliña con unas cucharadas de la salsa, se mezcla bien.

Se aplastan los filetes de atún con la maza, se salpimientan, se cubren con dos hojas de espinaca, una loncha de queso, dos hojas de espinaca y finalmente se tapa con otro filete de atún. Se cogen con un palillo, se pasan por harina, huevo batido y se frien en aceite ocho minutos, se sacan, se emplatan acompañados de la ensalada y decorados con hojas de perejil y el resto de la salsa aparte en salsera.

Receta recogida en la Terraza de la Cafetería La Coyantina en Isla Cristina (Huelva).



Serranitos de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro molletes de Antequera, cuatro lonchas de jamón serrano, cuatro filetes de lomo de atún, cuatro pimientos, medio vaso de falso alioli y tres cucharadas de aceite.

PREPARACIÓN:

Se abren los molletes, se untan con el falso alioli, se coloca una loncha de jamón serrano sobre la rebanada inferior del mollete.

Se pasan los filetes de atún por la plancha y se fríen los pimientos en una sartén con tres cucharadas de aceite.

Se napa una loncha de jamón sobre la rebanada inferior, se cubre con una loncha de atún y un pimiento frito. Se cierran los serranitos y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva); es una adaptación de los serranitos al consumo de pescado.

Antes de preparar la receta prefiero desalar el atún al menos parcialmente.

121
...

Solomillo de Atún a la Española

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de solomillo de atún un bote de leche Ideal, doscientos gramos de champiñones, una cebolla hermosa, tres nueces de mantequilla, aceite, vinagre, azúcar, medio vaso de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con un poco de aceite y la mitad de la mantequilla se saltea la cebolla picada; cuando comience a pochar se añaden los champiñones picados, la leche Ideal, se salpimenta y se cuece cinco minutos.

Se dora el solomillo de atún en un poco de aceite a fuego fuerte, cuando dore se añade el coñac, se flamea, se añaden unas cucharadas de agua y se cuece veinte minutos, se salpimenta y se reserva.

Se añade una cucharadita de azúcar, una cucharada de vinagre, se cuece unos minutos, se vierte la salsa, se raspa el fondo de la sartén y se lleva a la batidora, se traba una salsa.

Se corta el solomillo en lonchas, se sirve con la salsa y verduras cocidas.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Solomillo de Atún a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de solomillo de atún, dos naranjas, medio vaso de coñac, una cucharadita de azúcar, un vaso de caldo de carne, un limón, tres cuartos de vaso de crema de leche, tres cucharadas de aceite, sal y pimientas.

PREPARACIÓN:

Se pela una naranja, se elimina la parte blanca de la cáscara, se pica en juliana, se cuece un cuarto de hora en un cazo con agua y el azúcar. Se escurre y se reserva junto al zumo de la naranja y limón.

Se salpimenta el solomillo, se dora por todos lados en una sartén con aceite. Se saca y se raspa el fondo de la sartén; se añade el coñac, se flamea, se añaden los zumos con la cáscara cocida, el caldo, sal y pimienta.

Se reduce a un tercio a fuego vivo, se añade la nata y se trabaja una salsa. Se emplatán los filetes y se sirven con la salsa.

122
...

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Solomillo de Atún con Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un taco de solomillo de atún de tres cuartos de kilo, cincuenta gramos de almendras molidas, un diente de ajo, medio limón, tres cuartos de vaso de vino blanco, tres cuartos de vaso de caldo de carne, harina de rebozar, una cucharadita de azúcar, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimenta el solomillo, se pasa por harina y se cuece en una cazuela con aceite hasta que dore por todos lados.

Se majan los ajos con una cucharada de almendra, perejil, sal y pimienta. Se le añade el zumo de limón, se vierte en la cazuela, se riega con el vino, el caldo de carne, el azúcar y las almendras picadas sobrantes. Se tapa y se cuece a fuego lento hasta que este tierna la pieza de atún. Se corta en lonchas y se sirve el jugo como salsa.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Solomillo de Atún con Salsa de Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

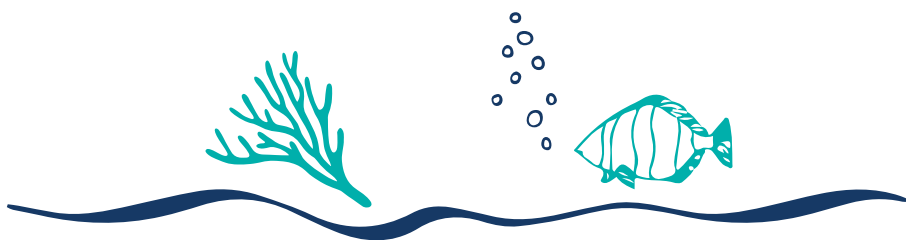
Cuatro medallones de solomillo de atún, ocho filetes de anchoas, dos ajos picados, dos cucharadas de perejil picado a cuchillo, dos nueces de mantequilla, salsa de tomate.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una pasta de anchoas con las anchoas, el ajo, el perejil y la mantequilla. Se majan en un almirez y se forma la pasta.

Se pincelan los medallones de solomillo de atún con aceite y se marcan a la plancha por ambos lados, se napan con la pasta de anchoas, se adornan con unas aceitunas y se acompañan con la salsa de tomate.

Receta recogida en el puesto de Fali en el Mercado de Isla Cristina (Huelva). Se puede preparar con solomillo de ternera.



123
...

Solomillo de Atún Marcado a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de solomillo de atún de ración, dos cucharadas de aceite, una cucharada de manteca, sal gorda y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pincelan los filetes con aceite y manteca de cerdo, se salpimientan y se hacen a la plancha vuelta y vuelta procurando que no queden demasiado hechos.

Receta de M^a Victoria y Raquel de Ávila, recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Solomillo de Atún sobre Chacina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de solomillo de atún, cien gramos de habitas desgranadas, dos cebollas, cincuenta gramos de jamón, cincuenta gramos de chorizo, cincuenta gramos de salchichón, cincuenta gramos de morcón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimenta el atún, se pincela con aceite y se marca por ambos lados a la plancha.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada en juliana, la chacina picada en dados mínimos y las habitas.

Se reparte el salteado entre cuatro platos, se coloca el atún encima y se acompaña con maíz dulce.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

124
...



Sopa de Aguacate con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aguacates, un litro de caldo de pollo, cuatro cucharadas de crema de leche, una lata de atún, una cucharada de zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan los aguacates, se riegan con el zumo de limón y se trituran con la batidora.

Se lleva la pulpa a una cazuela, se riegan con el caldo y se lleva al fuego, se cocina hasta que comienza a hervir, se añade la nata, se retira del fuego se deja reposar cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta, se le esparce el atún desmigado y se sirve con unos picatostes.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Sopa de Col con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio repollo, cuatro lonchas de solomillo de atún, una cebolla, una zanahoria, el caparazón de un pollo, medio vaso de vino blanco, una cucharada de salsa de soja, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja un caldo de pollo, se lleva el caparazón a una cazuela con el perejil, una cucharada de aceite y sal. Se cuece hora y media, se cuela y se vuelve el caldo a la cazuela. Se le añaden la cebolla picada, la zanahoria cortada en rodajas y la col troceada; se cuece hasta que la col este en su punto.

Se trocea el solomillo de atún en dados, se saltea en una sartén con aceite, se añaden la salsa de soja y el vino, se les da un hervor y se añade a la cazuela con la col, se les dan unas vueltas, se cocina cinco minutos y se sirve en sopera.

Es una variante de los guisos con coles que tomábamos en San Fernando cuando hice el servicio militar, realmente se trata de un rancho de abordó.

125
...

Sopa de Flor de Calabaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de atún en aceite, una cebolla pequeña, un diente de ajo, cien gramos de flores de calabaza, tres vasos de caldo de carne (o tres vasos de agua con una pastilla de caldo de carne), dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dora la cebolla en el aceite, cuando poche, se añaden las flores comestibles y el ajo picado. Cuando las flores comiencen a marchitar, se añade el caldo de carne, se le da un hervor, se salpimenta y se añaden los filetes de atún troceados, se deja hervir un minuto y se sirve. Se le puede añadir una chispa de piri-piri.

Receta recogida en Barcelona en una Feria sobre Flores Comestibles. No olvidar las precauciones a tomar cuando se cocina con flores.

Supremas de Tarantelo de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de tarantelo de atún, cuatro dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, perejil, zumo de limón, cuatro patatas, aceite de freír, una lata de pimientos de piquillo, unas cucharadas de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se trocean y se fríen en aceite no muy caliente para que salgan en montón; se escurren y se reservan.

Se disuelve el tomate frito en el caldo de la lata de los pimientos de piquillo. Se doran en aceite los ajos cortados en láminas muy finas, se escurren. Se le da un hervor a los pimientos en el tomate y se añaden los ajos.

Se corta el tarantelo en supremas, se salpimientan y se marcan por ambos lados en una sartén con aceite y un diente de ajo. Ya fuera de la sartén se espolvorean de menta picada y se rocían con zumo de limón. Se sirven inmediatamente para evitar que enfrien acompañadas de las patatas y los pimientos.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

126
...



Tabulé con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de cuscus, una rama de canela, dos cucharadas de semillas de culantro, una cucharadita de cominos, dos cucharadas de aceite de oliva, una cebolla picada, dos dientes de ajo majados, media cucharadita de cúrcuma, una chispa de piri-piri, una cucharada de zumo de limón, dos tomates, dos latas de atún de cien gramos, tres cucharadas de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el cuscus siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se lleva a un lebrillo y se reserva.

Se calientan en una salten la canela, las semillas de culantro y los cominos. Se majan en un almirez.

Se saltea la cebolla en una sartén ocho minutos; se añade el ajo, se sofríe un par de minutos, se añaden el majado de especias, la cúrcuma molida, el piri-piri y se cuece un minuto.

Se retira del fuego, se riega con el limón y el cuscus. Se remueve y se mezcla. Se pican los tomates sin piel ni pepitas, se añaden el atún y el culantro picado. Se salpimenta y se sirve.

A mi me gusta con pimiento picado, mejora mucho. Receta de nuestro amigo Tarick recogida en Tamanrasett.

Taco de Ventresca de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de ventresca, cuatro tomates, una cucharadita de jengibre rallado, una cucharada de eneldo picado, una cucharadita de sal, una cucharadita de pimienta molida, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

127
...

PREPARACIÓN:

Se limpia la ventresca de piel y grasa. Se corta en tacos de dos dedos por ocho. Se salpimentan y se doran en una sartén con muy poco aceite.

Se escaldan los tomates unos segundos, se pelan, se quitan las pepitas y se cortan en dados diminutos. Se aliñan con aceite, perejil, eneldo, sal y pimienta.

Se emplatan los tacos, se acompañan con el tomate, se le ralla el jengibre y se sirve.

Receta recogida en Barbate (Cádiz).



ENTRE MARES Y FOGONES

En Andalucía y el Levante Español, cuando se habla de **atún**, se habla del Atún de Almadraba, el *Thunnus Thynnus*, un pescado de gran envergadura con cuerpo fusiforme, largo, redondeado y robusto; está cubierto de pequeñas escamas, menos en el pecho que son largas y fuertes formando un escudo.

Presenta dos aletas dorsales separadas, siendo la segunda más estrecha y alta, las aletas ventrales son pequeñas y la aleta caudal tiene forma de luna en cuarto creciente.

Su carne es roja, grasa con un contenido graso del trece por ciento, un contenido proteico del veintisiete por ciento y ciento cincuenta kilocalorías a los cien gramos, lo que lo sitúa como pescado graso o azul; su carne es deliciosa, rica en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6, lo que le hace muy apto para dietas cardiosaludables.

Su coloración es negro azulada en los flancos y el vientre son plateados, su talla media está en los dos metros y medio y su peso cercano a los cuatrocientos kilos.



ISBN 978-84-491-1587-5



9 788449 115875