

MARMITAKO DE ATÚN CON CALABAZA

INGREDIENTES:

- Un buen trozo de calabaza
- Un pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Una taza de tomate tamizado y una taza grande de agua
- Un chorrito de vino blanco
- Lomo de atún fresco
- Especies al gusto (laurel, pimienta) y pizca de sal yodada.

PREPARACIÓN:

- 01.** Hacer primero sofrito con la verdura muy picadita excepto la calabaza, que se corta más grande y se añade a continuación.
- 02.** Añadir el tomate frito, el vino, las especias y la sal. Dejar que hierva sin tapar.
- 03.** Cubrir con el agua y cocinar hasta que la calabaza esté blandita. Añadir al final el atún en dados y apagar el fuego. Tapar y dejar que se cocine el atún a fuego bajo un par de minutos.



El atún contiene ácidos grasos omega 3 aunque no se recomienda consumir habitualmente por su contenido en mercurio. En su lugar también puedes usar caballa o salmón.