

## Recetas de Cepesca

*Os dejamos aquí una rica receta de atún:*

### **ATÚN CONFITADO A LA MIEL DE TOMILLO CON REDUCCIÓN DE BALSÁMICO PEDRO XIMÉNEZ**

#### **PREPARACIÓN:**

Se deja descongelar y, después, doce horas en maceración, es decir, el atún con la miel de tomillo, aceite de oliva, los clavos de olor, las pasas y sal.

Una vez pasado este tiempo se sellan por ambos lados al fuego y se reservan.

Aparte, la mezcla de la maceración se lleva al fuego junto al membrillo cocido, dejando a fuego lento unos 10 minutos. Formamos unos cilindros pequeños con la ayuda de un vaso y reservamos como guarnición.

Por último llevamos a fuego el balsámico junto al agua y la miel. Dejamos reducir hasta que nos quede un almíbar.

Para servir, montamos el plato con el filete de atún acompañado del cilindro de membrillo y salseamos con la reducción de balsámico por encima.

#### **INGREDIENTES :**

- *Cuatro filetes de atún congelado (normalmente, envasado al vacío)*
- *100 ml de miel de tomillo*
- *100 ml de aceite de oliva virgen extra*
- *30 grs de pasas*
- *Dos clavos de olor*
- *200 grs de membrillo cocido*

*Para la reducción:*

- *Medio vaso de vinagre balsámico Pedro Ximenez*
- *1/4 vaso de agua*
- *1/4 vaso de miel*

*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita [www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)*