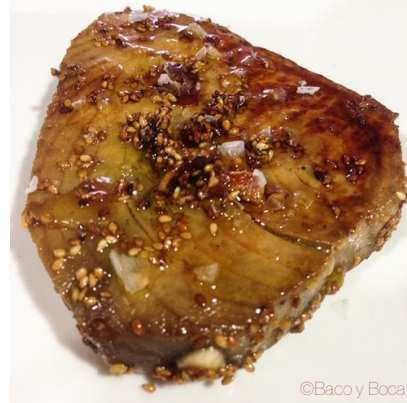


### ***Atún en salsa de soja:***

En honor a nuestra semana de atuneros, os dejamos una receta que cambiará vuestra cocina. Como ya hemos aprendido, el atún es rico en nutrientes y vitaminas, e incluso sólo a la plancha está espectacular. Por eso, os dejamos una rica receta, fácil, sabrosa y “light”. Hazla y triunfarás.

#### **Ingredientes:**

- Un lomo de atún grande
- 1 Litro de soja
- Un limón
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- Perejil
- Sésamo blanco y negro
- Ajo (opcional)



#### ***Preparación:***

Cortamos nuestro lomo de atún en dos o tres solomillos.

Dejamos durante una hora el atún en el litro de soja.

Una vez pasada la hora, escurrimos nuestro atún y reservamos. Le echamos limón por los dos lados. Preparamos en un plato nuestro sésamo donde vamos a rebozar el atún.

Salpimentamos nuestro lomo por los dos lados. Ponemos una sartén con aceite, ponemos ajito (opcional) y añadimos el atún.

Una vez doradito, emplatamos: añadimos el perejil una vez que esté en el plato. Y listo para servir.