



TONYINA AMB CEBA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de tonyina en filets
- 4 unitats de ceba
- 5 g de pebre roig dolç
- 1 fulla de llorer
- 1 unitat de branquetes de timó
- 50 ml de vi blanc sec
- 20 ml de vinagre de Xerès
- 100 ml de caldo de peix
- 40 g de oli d'oliva
- 4 dents de all
- 1 unitat de branquetes de julivert
- pebre en gra
- sal

LA PREPARACIÓ

- Talla les cebes molt fines i sofrig-les a foc molt baix en una cassola amb uns quants grans de pebre, el timó i el llorer. Quan estiguen a punt de daurar-se, sala-les, afeg-los el pebre roig i mescla-ho bé.
- Agrega-hi el vinagre, deixa-ho coure 3 minuts i tira-hi el vi. Deixa-ho reduir. Finalment, incorpora-hi el caldo i deixa-ho coure lentament fins que el guisat de ceba torne a espessir-se i s'hagen integrat els sabors.
- Mentrestant, pica fins el julivert i els alls, salpebra els filets de tonyina i frig-los ràpidament, per les dues



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 10 g	Grases 33.9 g
Kcal 498	Proteïnes 34.6 g

cares, en una paella. En l'últim minut, afeg-hi la picada d'all i julivert, que no han d'arribar a daurar-se.

- Col·loca en una safata per a forn els filets, cobrix-los totalment amb el sofregit de ceba i introduïx la safata al forn a 180° durant 5 minuts.