

Atún mechado

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 15 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

El atún destaca por su contenido en vitaminas A y D que intervienen en el funcionamiento de diferentes procesos del organismo.

Modo express

1. Empiece picando 2 dientes de ajo, el tocino y la pimienta para hacer la masa del relleno del atún.
2. Practique agujeros en el atún e introduzca en ellos la mezcla anterior.
3. Vierta el aceite en la cubeta, añada el atún y el resto de ingredientes, cierre la tapa y programe el menú Horno a 162º durante 15 minutos.
4. Si le gusta el atún mas hecho, deje reposar el plato 10 minutos en la cubeta antes de abrir la tapa.