

# Atún Fresco con Vinagreta de Picadillo

El atún lo podemos considerar como el pescado azul más consumido en España, ya sea en conserva, fresco, en salmuera (tollina) o seco (mojama) es muy apreciado en todos los hogares. Su mejor época es de marzo a junio, pero se puede encontrar durante todo el año.

Es muy recomendable el consumo de atún, y otros pescados azules, por su elevado aporte en **omega-3 (w-3)** que ayudan a **reducir los niveles de colesterol y triglicéridos**, así como de enfermedades cardiovasculares. El único inconveniente es su cantidad de purinas, que nuestro organismo transforma en ácido úrico por lo que lo tienen que limitar aquellas personas que padecen de hiperuricemia o gota con un consumo máximo en este caso de una vez a la semana.

## INGREDIENTES:

- 150g Lomo de atún fresco
- 1 Cucharada cebolla picada fina
- 1 Cucharada pimiento verde picado fino
- 1 Cucharada tomate (sin piel ni pepitas) picado fino
- 1 Cucharada aceite de oliva
- ½ Cucharada vinagre de vino blanco

1  
Ración

## DECORACIÓN:

- Rodajas de pepino y tomillo

## ELABORACIÓN:

1. Preparar la vinagreta de picadillo: mezclar todas las hortalizas picadas finas con 1 cucharada de aceite y ½ de vinagre (o un poco más si te gusta el ácido).
2. Asar el atún a la parrilla (intenta no hacerlo demasiado, para que quede jugoso, tierno y sonrosado en su interior).
3. Servir con la vinagreta de picadillo por encima y unas rodajas de pepino que aportará más frescura y ligereza al plato

