



## Atún a la plancha con quinoa

### Ingredientes:

2 filetes de atún fresco  
1 taza de quinoa  
2 tazas de agua  
1/2 cebolla morada, picada  
1 pimiento rojo, picado  
1 diente de ajo, picado  
2 cucharadas de AOVE  
Sal y pimienta al gusto  
Jugo de 1/2 limón  
Perejil fresco picado (para decorar)

### Preparación:

- 1. Prepara la quinoa:** En una olla, combina la quinoa y el agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, cubre y cocina durante unos 15-20 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido y la quinoa esté tierna. Retira del fuego y deja reposar unos minutos.
- 2. Cocina el atún:** Mientras la quinoa se cocina, sazona los filetes de atún con sal y pimienta. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Agrega una cucharada de aceite de oliva y cocina los filetes de atún durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén a tu gusto. Retira del fuego y deja reposar unos minutos antes de cortarlo.
- 3. Prepara las verduras:** En la misma sartén donde cocinaste el atún, agrega el aceite de oliva restante y saltea la cebolla, el pimiento y el ajo hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
- 4. Combina todo:** Sirve la quinoa en un plato. Coloca los filetes de atún encima y agrega las verduras salteadas. Rocía con el jugo de limón y espolvorea con perejil fresco picado.

### Consejos:

#### Acompañamientos:

Puedes acompañar este plato con una ensalada verde o algunas verduras al vapor para una comida más completa.

#### Sazonado:

Si te gusta un sabor más intenso, puedes agregar otras especias como comino, pimentón dulce o cayena.

#### Vegetales:

Puedes variar las verduras utilizadas según tu gusto y la temporada.

#### Salsa:

Si deseas una salsa para acompañar el atún, puedes preparar una salsa de yogur griego con eneldo fresco o una salsa chimichurri.