



Gratín de atún y brócoli

Categoría: Plato Fuerte, Mariscos, Pescado

Una opción diferente para sorprender a tu familia



Preparación
45 min.



Dificultad
Media



Porciones
4 personas



Ingredientes

- 1 lata de Atún en Agua Tuny®
- 1 taza de Brócoli precocido
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 2 pzas de Huevo
- 180 mls de Puré de Tomate Condimentado La Costeña®
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 4 pzas de Rajas de Jalapeño La Costeña®
- 1 taza de Queso tipo manchego rallado



Preparación

1. Drenar el atún.
2. n un tazón agregar el brócoli, el atún, la zanahoria rallada, el huevo, el puré de tomate condimentado, sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Retirar venas y semillas de las rajas y picar en cubos pequeños, incorporar a la mezcla anterior, y terminar de mezclar.
4. Verter la mezcla en un refractario y espolvorear con el queso manchego rallado.
5. Hornear a 220°C por 12 minutos. Retirar del horno y servir.