



PESCADOS

Puré de coliflor con atún natural

★★★★★ 0 comentarios

🕒 40 minutos | 🍴 3 porciones

🔥 Calorías
644

🔥 Grasa
28g

🔥 Proteína
39g

Un plato ligero que podrás disfrutar en un almuerzo o cena con una mezcla de ingredientes que combinan perfectamente y le darán a esta receta un sabor increíble.

Ingredientes

Atún Pietrán Natural
3 filetes

Jugo de limón

Leche vegetal

1 coliflor mediana o grande

1 cucharadita de salsa soya

Queso parmesano

Jugo de media naranja

Aceite de oliva

Perejil

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Es hora de darle un toque especial a nuestro **Atún Natural Pietrán** con las especias que más te gustan y el paso a paso que te compartimos para que crees un receta única y completa.

- Marinar los filetes con aceite de oliva y salsa soya. Jugo de naranja, jugo de limón, sal y pimienta.
- Cocinar los filetes de Atún Natural Pietrán según las instrucciones del empaque en sartén, air fryer, horno o sartén.
- Para el puré: poner a cocinar la coliflor en agua hasta que esta esté blandita y ponerla en un triturador, cuando esté triturada, ponerla en una olla a calentar con un poco de leche tibia, queso parmesano rallado, sal y pimienta al gusto y mezclar hasta obtener una mezcla cremosa.
- Servir el Atún sobre una cama de pure de coliflor y decorar con un poquito de jugo de limón, unas hojas de perejil y condimentar al gusto.
- Disfrutar.

Cuando cocinas para ti, cuidarte es todo un placer.



Marinar es una técnica que se utiliza en la cocina para darle mayor sabor, aroma y textura a los alimentos, se puede realizar antes o después de cocinarlos.



Compra tus productos a un clic

También puedes encontrarnos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)