



## TORTILLAS DE VERDE CON ATÚN REAL

• **Porciones:** 6  
• **Preparación:** 30 minutos  
\*\*\* **Dificultad:** Fácil

### INGREDIENTES:

- 3 verdes grandes
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 latas de atún en aceite de 180g
- Una ramita de Perejil
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Pelar y hervir los verdes en agua hasta que estén suaves.
2. Majarlos con mantequilla y sal hasta conseguir una masa suave.
3. Atún agregarle sal, pimienta y perejil.
4. Formar las tortillas y llenarlas con atún.
5. Dorarlas en un sartén con aceite de oliva.

SIGUE NUESTRAS REDES



## FANESCA DE SARDINAS REAL

 **Porciones:** 5  
 **Preparación:** 2 horas  
 **Dificultad:** Medio

### INGREDIENTES:

- 2 latas de Sardinas en Aceite de 225 g
- 3 tzs. de cebolla blanca
- 2 tzs. de cebolla colorada
- 3 tzs. de zapallo picado
- 1 col pequeña picada finamente
- 1 cdta. de comino
- 1 cdta. de orégano
- 5 dientes de ajo
- 2 cdas. de mantequilla
- ½ de libra de choclo, chochos pelados, fréjol y arveja

- 2 litros de leche
- ½ libra de queso criollo
- Achiote
- Perejil
- 3 aguacates
- Mini empanadas de viento
- Maduro frito
- 5 huevos duros
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Cocinar todos los granos por separado.
2. Cocinar por separado el zapallo reservar el caldo.
3. Cocinar la col finamente picada y escurrir el agua.
4. Una vez cocinados todos los granos, hacer un refrito con ajo, sal, cebolla, orégano, achiote, comino, perejil y mantequilla; poco a poco integrar el zapallo para luego incluir de manera intercalada los granos cocinados y la leche.
5. Una vez que se han mezclado todos los ingredientes, verifique su consistencia y si es necesario, añadir leche.
6. Finalmente adicionar las sardinas.

SIGUE NUESTRAS REDES



## HAMBURGUESAS DE ATÚN REAL

 **Porciones:** 2  
 **Preparación:** 20 minutos  
 **Dificultad:** Fácil

### INGREDIENTES:

- 2 latas de atún real en aceite de girasol de 350g
- 1 huevo
- Media cebolla colorada
- 1 ramita de Perejil
- Paprika al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de apandura
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 1 Tomate
- Rúcula o berro al gusto
- Pan de hamburguesa
- Mayonesa al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Escurrir el aceite de las latas.
2. Desmenuzar el atún y colocarle el huevo, panadura, cebolla y perejil.
3. Armar las hamburguesas y dorarlas en un sartén con aceite de oliva.
4. Cortar el pan y armar las hamburguesas a tu gusto.

SIGUE NUESTRAS REDES



## ENCEBOLLADO DE ATÚN REAL

• Porciones: 1  
• Preparación: 10 minutos  
• Dificultad: Fácil

### INGREDIENTES:

- 1 lata de encebollado real de 400g
- Limones
- Cilantro
- Cebolla colorada
- Ají al gusto
- Una funda de Chifles redondos

### PREPARACIÓN:

1. Abrir la lata y colocar en un plato apto para microondas.
2. Calentar por 2 minutos.
3. Colocarle el cilantro, el limón y la cebolla al gusto.
4. Acompañarlo con chifles.

SIGUE NUESTRAS REDES



## CEVICHE DE CAMARÓN REAL

 **Porciones:** 4  
 **Preparación:** 30 minutos  
 **Dificultad:** Medio

### INGREDIENTES:

- 1 funda de camarón jumbo pelado y desvenado de 1L
- 15 limones
- 2 Cebollas coloradas
- 1 Tomate
- Una rama de Cilantro
- Salsa de tomate al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Una funda de chifles redondo

### PREPARACIÓN:

1. Descongelar los camarones y hervirlos en agua con sal por 50 segundos.
2. En el agua de la cocción, colocar el limón, sal pimienta y salsa de tomate al gusto.
3. Curtir cebolla y tomate con limón y sal.
4. Mezclarlo con los camarones y el curtido de cebolla.
5. Sal pimentar al gusto.
6. Acompañar de chifles.

SIGUE NUESTRAS REDES