



RECETARIO 2025

A tu lado
40 días,
recetas



ÍNDICE

- 
- 
- 
- 
- 01 Salpicón de **Atún** 03
- 02 Doraditos de **Atún** 05
- 03 Tostadas de **Atún** 07
- 04 Brochetas de cubitos de **Atún y camarón** 09
- 05 Tostadas de **Sashimi de Atún** 11
- 06 Bolitas de queso con **ensalada de Atún** 13
- 07 Tapas de jitomate con **Ventresca de Atún** 15
- 08 Bowl de arroz con **Sardinias** 17
- 09 **Medallones de Atún** con papas 19
- 10 Tortitas de **ensalada de Atún** 21
- 11 Empanadas de **Atún** 23
- 12 **Palomitas de Atún** envueltas en costra de queso 25
- 13 Rollitos de papel de arroz con **Atún** 27
- 14 Bolitas de paté de **Atún ahumado** 29
- 15 **Macarrones con queso y Atún** 31
- 16 Burrito de **Atún ahumado** 33
- 17 **Filete de Atún** con ensalada de piña-fresa 35
- 18 Tostadas de **Atún ahumado** 37
- 19 Hamburguesas de **Atún** con lechuga 39
- 20 **Hamburguesas de Atún** con guacamole 41

- 21 Conos nori con **Atún** _____ 43
- 22 Nopal relleno de **chilorio de Atún** _____ 45
- 23 Rollos crispy de lechuga con **Atún** _____ 47
- 24 Toast de cubitos de **Atún** _____ 49
- 25 Bowl de quinoa con **Atún** _____ 51
- 26 Tapas mediterráneas de **Atún** _____ 53
- 27 **Salchichas parrilleras de Atún** a la mexicana _____ 55
- 28 **Atún** a la mexicana _____ 57
- 29 Tacos crispy de **Sardinas** _____ 59
- 30 Tapas de **ensalada de Atún** con frutos secos _____ 61
- 31 **Filete de Atún** a la plancha con salsa de chiles toreados _____ 63
- 32 Arepas de **Atún ahumado desmenuzado** _____ 65
- 33 Flores de calabaza rellenas de **Atún** _____ 67
- 34 **Atún** salteado con verduras _____ 69
- 35 Nuggets de **Atún** _____ 71
- 36 **Sashimi de Atún** en salsa de frutos rojos _____ 73
- 37 **Pastel Azteca de Sardinas** _____ 75
- 38 Tazas de **Atún con camarón** _____ 77
- 39 Tartaletas con pisto y **Sardinas** con picante _____ 79
- 40 **Medallón de Atún** con reducción de moras y cabernet _____ 81



01 | Salpicón de **Atún**



01 | Salpicón de Atún



INGREDIENTES

- **Mega sobre de Atún Dolores en agua**
- 2 Cucharadas de vinagre de manzana
- 1 Cucharada de orégano
- Sal de grano al gusto
- Pimienta al gusto
- ½ Tazas de aceite de oliva
- 2 Jitomates
- ¼ Cebollas moradas
- 2 Tazas de lechuga
- ½ Tazas de aceituna verde
- 2 Aguacates
- Chile habanero
- Galletas horneadas



PREPARACIÓN

- 1** Lava y desinfecta la lechuga. Filetéala en tiras delgadas.
- 2** Corta la cebolla morada en plumas y el jitomate en cubos, retirando las semillas.
- 3** Rebana el aguacate en láminas y el chile habanero en rodajas finas.
- 4** Para la vinagreta, mezcla en un recipiente el vinagre de manzana con el orégano, la sal de grano y la pimienta. Mientras bates, añade el aceite de oliva en forma de hilo hasta emulsionar.
- 5** En un bowl grande, combina la lechuga, la cebolla morada, el jitomate, las aceitunas verdes y el Mega sobre de Atún Dolores en agua. Vierte la vinagreta y mezcla hasta integrar bien todos los ingredientes.
- 6** Decora con las rodajas de aguacate y chile habanero al gusto. Sirve acompañado de galletas horneadas.

02

Doraditos de Atún



Tu receta es un hermoso homenaje a tu abuelita, lleno de recuerdos y amor. Gracias, **Daniela Vidal**, por compartir tu historia con nosotros.



02

Doraditos de **Atún**



INGREDIENTES

- **1 Lata de Atún Dolores en aceite**
- 1 Jitomate (picado finamente)
- ¼ de Cebolla (picada finamente)
- 1 Ramita de cilantro (picado finamente)
- Sal (al gusto)
- 5 Chiles de árbol secos
- 2 Chiles morita
- 2 Chiles cascabel
- Aceite
- 1 Diente de ajo
- ¼ de Cebolla
- Tortillas de maíz
- Aceite para freír (cantidad suficiente)



PREPARACIÓN

- 1** Mezcla el Atún Dolores en aceite (escurrido) con el jitomate, la cebolla y el cilantro picados, y sazona con sal al gusto.
- 2** Para la salsa, calienta el aceite del Atún Dolores en una sartén, agrega los chiles secos, el ajo y la cebolla, y fríelos por unos minutos. Licúa estos ingredientes fritos con un poco de agua caliente hasta obtener una salsa suave.
- 3** Calienta las tortillas, coloca una porción de la mezcla de atún en el centro de cada una, dobla y presiona los bordes. Fría los tacos en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes.
- 4** Acompáñalos con la salsa de chiles y, si lo deseas, con guacamole o crema.

03 | Tostadas de **Atún**



Esta receta lleva el amor y la enseñanza de tu mamá, uniendo corazones a través de la cocina. Gracias, **Esperanza Hernández**, por compartir su historia.



03

Tostadas de Atún



INGREDIENTES

- 1 Lata de Atún Dolores en agua (escurrido)
- 1 Jitomate (picado en cubos pequeños)
- ¼ de Cebolla (finamente picada)
- 1 Chile (de tu elección, picado finamente)
- ½ Aguacate (en cubos)
- Hojas de lechuga (lavadas y picadas en tiras finas)
- 1 Ramita de cilantro (finamente picado)
- 1 Limón
- Sal (al gusto)



PREPARACIÓN

- 1 Prepara los ingredientes: Lava y pica el jitomate, cebolla, chile, aguacate, lechuga y cilantro.
- 2 En un recipiente con tapa, combina el Atún Dolores en agua con todas las verduras picadas.
- 3 Exprime el jugo de limón sobre la mezcla y añade una pizca de sal.
- 4 Revuelve bien para que todos los sabores se integren.
- 5 Cubre el recipiente y deja reposar la mezcla en el refrigerador durante 10 minutos para que los sabores se intensifiquen.
- 6 Finalmente, sirve la mezcla sobre tostadas y disfruta.



04

Brochetas de cubitos de **Atún y camarón**



04 | Brochetas de cubitos de **Atún y camarón**



INGREDIENTES

- **Cubitos de Atún con camarón Dolores Premium**
- 4 a 6 Palillos para brochetas
- 2 Limones
- 1 Pepino
- 1/2 Mango
- 1 Durazno
- 1 Tallo de apio
- 2 Zanahorias pequeñas
- Aderezo ranch
- Salsa de preferencia (opcional)



PREPARACIÓN

- 1** Pica el mango, durazno, pepino, apio y zanahoria en cubitos.
- 2** Ensarta en los palillos los cubitos de Atún y camarón Dolores Premium intercalándolos con los vegetales (cubito, camarón, 2 vegetales en cada palillo).
- 3** Agrega aderezo ranch al gusto y decora con cebollín picado. Puedes añadir salsa de preferencia si lo deseas.



05

Tostadas de Sashimi de Atún



05

Tostadas de Sashimi de Atún



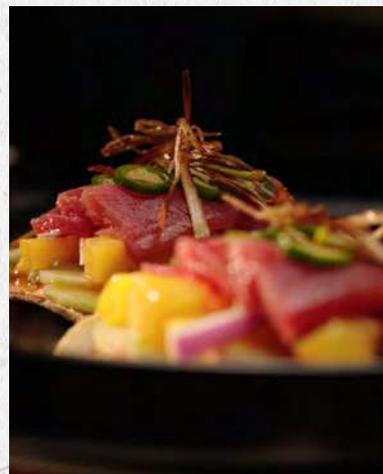
INGREDIENTES

- **150g de Sashimi de Atún Dolores Premium**
- 3 Tostadas de maíz
- 3 Cucharadas de mayonesa
- 1 Cucharadita de chipotle molido o en adobo
- 1/2 Pepino, sin semillas y en rodajas a la mitad
- 1/2 Taza de mango en cubos pequeños
- 1/4 de Cebolla morada en julianas finas
- 1 Chile serrano en rodajas finas
- 1/4 de Taza de poro frito



PREPARACIÓN

- 1** Para la salsa se mezcla la mayonesa con el chipotle hasta obtener una salsa cremosa.
- 2** Las tostadas se untan con la mayonesa de chipotle y se colocan encima las rodajas de pepino, los cubos de mango y la cebolla morada. Luego, se acomoda el Sashimi de Atún Dolores Premium, seguido de las rodajas de chile serrano.
- 3** Para terminar, se espolvorea el poro frito y se sirven



06

Bolitas de queso con
ensalada de Atún



06

Bolitas de queso con ensalada de Atún



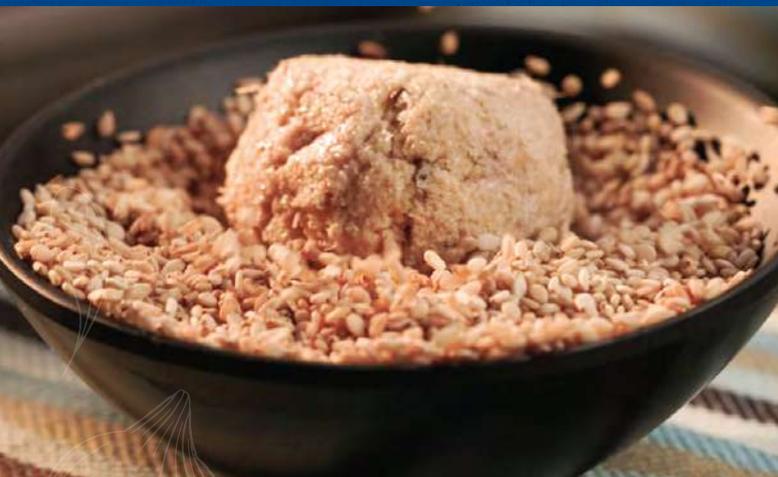
INGREDIENTES

- **2 Latitas de ensalada de Atún Dolores**
- 1 Paquete de queso crema a temperatura ambiente
- ½ Taza de salsa de soya
- 1 Taza de ajonjolí
- 70g de Galletas



PREPARACIÓN

- 1** Mezclar el queso crema con salsa de soya y ensalada de Atún Dolores hasta obtener una pasta homogénea. Se tapa y refrigera 30 minutos para mejorar su textura.
- 2** Forma bolitas y se cubren con ajonjolí para darles un toque crujiente.
- 3** Se sirven en un plato, acompañadas de galletas saladas.



07

Tapas de jitomate con **Ventresca de Atún**



07

Tapas de jitomate con **Ventresca de Atún**



INGREDIENTES

- **Ventresca de Atún Dolores Premium en aceite de oliva**
- 2 Tomates frescos, picados en rodajas
- ¼ Taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 Cucharadas de vinagre balsámico
- 100g de Aceitunas negras sin hueso
- 1 Cucharadita de ajo molido
- 1 Cucharadita de jugo de limón
- 2 Cucharadas de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto
- 150g de Almendra
- Queso parmesano
- Hojas de hierbabuena
- 1 Cebolla cambray



PREPARACIÓN

- 1** Picar finamente la cebolla, aceituna negra, ajo y hojas de hierbabuena. En un bowl, se mezclan hierbabuena, almendras, ajo, aceite de oliva, vinagre balsámico y jugo de limón, batiendo hasta integrar.
- 2** Los tomates se cortan en rodajas gruesas y se colocan en un plato junto con aros de cebolla y aceituna negra, sazonando con sal y pimienta. Sobre esta base, se acomoda la Ventresca de Atún Dolores Premium en aceite de oliva.
- 3** Para finalizar, se vierte la vinagreta de manera uniforme y queso parmesano rallado.



08

Bowl de arroz
con **Sardinias**



08

Bowl de arroz con **Sardinias**



INGREDIENTES

- **1 Lata de Sardinias en salsa de tomate Dolores**
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla mediana, picada finamente
- ½ Taza de agua
- ½ Cucharadita de pimienta negra molida
- 2 Tazas de arroz blanco cocido
- Perejil al gusto
- 1 Taza de salsa de tomate



PREPARACIÓN

- 1** En un sartén, calienta un poco de aceite de oliva y añade la cebolla, dejándola cocinar hasta dorar.
- 2** Incorpora las sardinias con su salsa de tomate y dos cucharadas de agua si es necesario. Cocina a fuego medio hasta que la salsa se reduzca ligeramente y los sabores se integren. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 3** Sirve la mezcla sobre un bowl con arroz blanco y decora con perejil.



09

Medallones de Atún con papas



09

Medallones de Atún con papas



INGREDIENTES

- **2 Medallones de Atún Dolores**
- 2 Papas medianas, cortadas en cubos
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1/2 Cucharadita de sal
- 1/2 Cucharadita de paprika
- Pimienta negra al gusto

Para la Salsa Chimichurri:

- 6 Dientes de ajo
- 1/2 Cucharadita de sal de grano
- 1 Puñado de perejil fresco
- 4 Cucharadas de aceite de oliva

Para los vegetales asados:

- 1/2 Pimiento rojo y amarillo, cortado en tiras
- Espárragos
- 2 Chiles serranos



PREPARACIÓN

- 1** Se calienta un sartén con aceite de oliva y se dora el ajo. Se agregan las papas en cubos y se cocinan por 10-12 minutos hasta dorarse. Se sazonan con sal, paprika y pimienta, y se dejan 2-3 minutos más hasta que estén crujientes.
- 2** Para la salsa chimichurri, se machacan ajo, sal de grano y perejil en un molcajete, agregando aceite de oliva poco a poco hasta obtener una mezcla espesa.
- 3** En una parrilla caliente, se asan pimientos, espárragos y chiles serranos por 5-7 minutos, hasta que tengan marcas de parrilla. Luego, se sellan los medallones de Atún Dolores con sal y pimienta por 2-3 minutos por lado, dejándolos reposar un minuto antes de servir.
- 4** Se monta el plato con las papas doradas, el atún bañado con chimichurri y los vegetales asados como acompañamiento.

10

Tortitas de ensalada de Atún



10

Tortitas de ensalada de Atún



INGREDIENTES

- **1 Lata de ensalada de Atún Dolores**
- 150g de Queso fresco rallado
- 3 Piezas de papa
- 2 Cucharadas de fécula de maíz
- 2 Cucharadas de harina
- 2 Cucharadas de cilantro finamente picado
- Sal
- Aceite



PREPARACIÓN

- 1** Cuece las papas en agua hirviendo con sal durante 25 minutos o hasta que estén suaves. Escurre, pela y haz un puré homogéneo.
- 2** En un bowl, mezcla el puré de papa con el queso fresco rallado, la ensalada de Atún Dolores, el cilantro picado, una pizca de sal y la fécula de maíz hasta integrar bien. Forma bolitas con la mezcla y aplánalas ligeramente para darles forma de tortitas.
- 3** En un sartén, calienta suficiente aceite a fuego medio. Pasa cada tortita por la harina, sacudiendo el exceso, y fríelas durante 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y crujientes.
- 4** Sirve las tortitas acompañadas de una ensalada de espinacas y verduras. Para complementar puedes agregar un huevo, si así lo deseas.



11

Empanadas de **Atún**



Tu receta es más que un platillo; es un legado de familia y tradición.

Gracias, **Karla Lissette García**, por compartir su historia con nosotros. **¡A disfrutar!**



11

Empanadas de **Atún**



INGREDIENTES

- **1 Lata de Atún Dolores en agua (escurrido)**
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo (finamente picado)
- ¼ de Cebolla (finamente picada)
- 1 Jitomate (picado en cubos pequeños)
- 2 Cucharadas de alcaparras
- 10 Aceitunas negras (rebanadas)
- 2 Tazas de harina de trigo
- ½ Cucharadita de sal
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 3 Cucharadas de mantequilla (a temperatura ambiente)
- ½ Taza de agua tibia
- Aceite vegetal (cantidad suficiente para freír)



PREPARACIÓN

- 1** Sofríe ajo y cebolla en aceite de oliva hasta que estén translúcidos. Agrega jitomate picado y cocina hasta que se suavice. Incorpora atún escurrido, alcaparras y aceitunas negras. Mezcla, cocina 2-3 minutos y deja enfriar.
- 2** Mezcla harina y sal en un tazón. Agrega aceite y mantequilla, integrando hasta obtener textura arenosa. Añade agua tibia poco a poco y amasa hasta lograr una masa suave. Cubre y reposa 20 minutos.
- 3** Forma bolitas de masa (tamaño pelota de golf), extiéndelas en círculos delgados y coloca una cucharada de relleno en el centro. Dobra, sella los bordes con un tenedor o trenzándolos. Fríe en aceite vegetal hasta dorar y obtener una textura crujiente.

12

Palomitas de Atún envueltas en costra de queso



12

Palomitas de Atún

envueltas en costra de queso



INGREDIENTES

- **Palomitas de Atún Dolores Premium pimienta limón**
- Aceite vegetal en spray
- Queso parmesano
- Perejil
- Salsa preferida al gusto
- Chips



PREPARACIÓN

- 1** Comienza calentando una sartén a temperatura media-baja y rocía un poco de aceite vegetal en spray.
- 2** Agrega suficiente queso parmesano rallado y cocina hasta que las orillas comiencen a dorarse. Voltea con cuidado para dorar el otro lado.
- 3** Mientras aún esté caliente, usa un rodillo y una tabla para darle forma de cono a la costra y deja enfriar completamente.
- 4** Coloca las palomitas de Atún Dolores Premium pimienta limón en un sartén con aceite y cocina durante 15 minutos. En un bowl, mezcla las palomitas con salsa búfalo al gusto. Rellena las costras de queso con las palomitas y decora con perejil picado.



13

Rollitos de papel de arroz
con **Atún**



13

Rollitos de papel de arroz con **Atún**



INGREDIENTES

- **1 Sobre de Atún Dolores Premium en aceite de oliva**
- 4 Hojas de arroz
- 4 Hojas de lechuga o espinaca baby
- ½ Pimiento amarillo, en tiras delgadas
- ½ Cebolla morada, en julianas finas
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- ½ Cucharadita de jengibre rallado
- 1 Cucharada de jugo de lima
- 1 Diente de ajo, picado finamente
- 1 Chile serrano fresco, en rodajas
- ½ Taza de salsa de soya
- 2 Cucharadas de cilantro fresco, picado



PREPARACIÓN

- 1** Pica ajo, chile serrano, jengibre rallado y añade aceite de oliva, soya, cebollín y jugo de medio limón mezclando bien hasta integrar todos los ingredientes.
- 2** Para los rollitos, lavar los pimientos, quita el rabo y las semillas, y corta en bastones delgados. Ralla zanahoria, corta cebolla morada en julianas finas.
- 3** Las hojas de arroz se remojan en agua templada y se extienden sobre una superficie limpia.
- 4** Sobre cada oblea, se coloca una hoja de lechuga, bastones de pimiento, zanahoria, cebolla y el Atún.
- 5** Se doblan los extremos de las obleas y se enrollan cuidadosamente hasta formar los rollitos. Usa la salsa soja para dar buen maridaje a la receta.

14

Bolitas de paté de **Atún ahumado**



14

Bolitas de paté de **Atún ahumado**



INGREDIENTES

- **Paté de Atún ahumado Dolores Premium**
- 1 Barra de queso crema
- 100 ml de Salsa de soya
- 1 Aguacate
- 3 Chiles serranos
- 100g de Ajonjolí
- Cebollín
- Aderezo (opcional)
- Papel transparente para envolver



PREPARACIÓN

- 1** En un bowl, mezcla el paté ahumado de Atún Dolores Premium, pan molido, queso crema y salsa soya.
- 2** Coloca dos trozos de aguacate en el centro de la mezcla y forma bolitas bien apretadas.
- 3** Rebana pequeños trozos de aguacate para el topping, según el gusto. Pica chile serrano y cebollín, decora con estos ingredientes tu emplatado y disfruta de las bolitas remojándolas en salsa soya.



15

Macarrones con queso
y **Atún**



15

Macarrones con queso y Atún



INGREDIENTES

- **2 Latas de Atún Dolores en Aceite**
- 200g de Macarrones
- 1 Taza de leche entera
- 1 Taza de queso cheddar rallado
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Cucharada de harina de trigo
- 1 Cucharadita de mostaza normal
- Sal y pimienta al gusto
- 2 Cucharadas de cilantro fresco, picado



PREPARACIÓN

- 1** Hierva 2 litros de agua con sal en una olla y se cocinan los macarrones 10 minutos hasta estar al dente. Una vez listos, se escurren y se reservan.
- 2** En una cacerola a fuego medio, se derrite la mantequilla y se añade la harina, cocinándose por un minuto mientras se revuelve constantemente. Luego, se agrega la leche poco a poco, batiendo constantemente para evitar grumos. Cuando la mezcla esté homogénea, se incorpora el queso cheddar y se mezcla hasta obtener una salsa cremosa.
- 3** Se añade la mostaza, sal y pimienta al gusto.
- 4** Agregamos los macarrones y mezclamos hasta que se distribuya uniformemente.
- 5** Integra Atún Dolores en aceite al gusto y se espolvorea cilantro fresco picado.



16

Burrito de **Atún ahumado**



16

Burrito de **Atún ahumado**



INGREDIENTES

- **Atún ahumado desmenuzado Dolores Premium**
- 4 Tortillas de harina
- ½ Cebolla mediana, picada finamente
- 1 Chile poblano, asado, pelado y cortado en tiras
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Diente de ajo, finamente picado
- ½ Taza de queso crema
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal, para dorar los burritos
- Salsa picante, para acompañar



PREPARACIÓN

- 1 En una sartén con aceite de oliva, sofríe cebolla y ajo picado.
- 2 Agrega chile poblano en tiras y cocina un par de minutos. Incorpora atún ahumado desmenuzado, sazona con sal y pimienta al gusto, y mezcla bien.
- 3 Unta queso crema en una tortilla de harina, añade la mezcla de atún y chile poblano, dobla los lados y enrolla formando el burrito.
- 4 Dora los burritos en una sartén con un poco de aceite, girándolos hasta que estén crujientes y dorados por todos lados. Sirve calientes con salsa picante al gusto.



17

Filete de Atún con ensalada de piña-fresa



17

Filete de Atún con ensalada de piña-fresa



INGREDIENTES

- **2 Filetes de Atún Dolores Premium con especias**
- Sal y Pimienta al gusto
- 1 Cucharadita de aceite de aguacate
- 3/4 Taza de piña picada fina
- 1/2 Taza de fresas picadas finas
- 2 Cucharadas de cebolla morada picada
- 1 Cucharada de rajas en vinagre picadas
- 1/2 Limón para el jugo
- Aceite de aguacate
- Arroz para acompañar



PREPARACIÓN

- 1** Se pican la piña, las fresas, la cebolla y el chile serrano, y se mezclan en un bowl con jugo de limón y sal al gusto.
- 2** En una sartén caliente con aceite de aguacate, se sella el filete de Atún Dolores Premium con especias por ambos lados hasta que adquiera una costra dorada, manteniendo su jugosidad.
- 3** Para servir, el atún se acompaña con la ensalada de piña y fresa. Se puede complementar con arroz blanco para un platillo más completo.



18

Tostadas de **Atún ahumado**



18

Tostadas de **Atún ahumado**



INGREDIENTES

- **Atún ahumado desmenuzado Dolores Premium**
- 1/2 Cebolla
- Hojas de lechuga
- 1 Bolsa de aceitunas verdes
- Aceite de oliva extra virgen al gusto
- 3 Limones grandes
- Tostadas horneadas



PREPARACIÓN

- 1 En un bowl, combina la cebolla picada y las aceitunas cortadas en rodajas. Luego, se incorpora el Atún Dolores Premium ahumado desmenuzado, junto con un chorrito de aceite de oliva y el jugo de tres limones, mezclando bien para integrar los sabores.
- 2 La mezcla se cubre y se deja reposar en el refrigerador durante 5 horas, permitiendo que el atún se marine en frío.
- 3 Para servir, se coloca una hoja de lechuga sobre cada tostada y, encima, una porción de la mezcla fría de atún. Agregar salsa al gusto para darle sabor.



19

Hamburguesas de **Atún** con lechuga



Tu receta lleva el amor de tres generaciones y ahora forma parte de nuestro recetario. ¡Gracias, **Gabriela Alonso**, por compartir tu historia!



19

Hamburguesas de **Atún** con lechuga



INGREDIENTES

- 1 Lata de Atún Dolores en agua (escurrido)
- 1 Zanahoria (rallada)
- ¼ de Calabaza (rallada)
- ¼ de Coliflor (rallada)
- 1 Huevo
- ½ Taza de avena molida
- Hojas de lechuga grandes (para sustituir el pan)
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- 1 En un tazón grande, coloca el Atún Dolores en agua (escurrido) junto con la zanahoria, calabaza y coliflor ralladas, y mezcla bien.
- 2 Agrega el huevo, la avena molida, sal y pimienta, y mezcla hasta formar una masa manejable.
- 3 Divide la mezcla en porciones iguales y forma hamburguesas del tamaño de la palma de tu mano. Calienta un comal o sartén antiadherente a fuego medio y cocina las hamburguesas durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y bien cocidas. Lava y seca las hojas de lechuga, y coloca cada hamburguesa sobre una hoja de lechuga, envolviéndola para sustituir el pan.
- 4 Sirve, acompaña con una guarnición de tu preferencia y ¡disfruta!



20

Hamburguesas de Atún con guacamole



20

Hamburguesas de Atún con guacamole



INGREDIENTES

- **Hamburguesa de Atún Dolores Premium**
- Sal y pimienta
- 4 Lonchas de queso pepper jack o similar
- 2 Aguacates maduros
- ¼ Taza tomates cherry picados
- 1 Jalapeño picado
- Jugo de 1 limón
- 4 Panes de hamburguesa



PREPARACIÓN

- 1** Pica el jitomate, la cebolla, el chile serrano y el cilantro para preparar el guacamole.
- 2** Corta los aguacates, el limón a la mitad y rebana jitomates y cebolla en rodajas. En un tazón grande, tritura los aguacates y agrega el jitomate, el chile serrano, la cebolla, el cilantro y el zumo de lima, luego sazona con sal.
- 3** Calienta la parrilla y añade aceite para después colocar las hamburguesas, sazónalas con sal y pimienta, y cocínalas. Voltea las hamburguesas y agrega el queso, dejando que se derrita por un minuto.
- 4** Unta mayonesa en la tapa superior del pan. Monta la hamburguesa colocando primero el pan, luego lechuga, jitomate, cebolla, la carne con queso, guacamole y la tapa de pan. Acompaña con papas a la francesa.



21

Conos nori con Atún



21

Conos nori con Atún



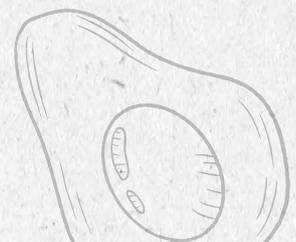
INGREDIENTES

- 1 Lata de Atún Dolores Premium sólido en agua
- 2 Cucharadas de yogurt griego (o mayonesa)
- 3 Cucharadas sriracha
- 1 Cucharada aceite de ajonjolí
- 1.5 Cucharadas vinagre de arroz
- 1/2 Pepino
- 1 Zanahoria
- 1 Cebollín
- Aguacate



PREPARACIÓN

- 1** Pica en bastones la zanahoria y el pepino y rebana el aguacate.
- 2** Cocina el arroz de sushi, déjalo enfriar y mézclalo con vinagre de arroz y aceite de ajonjolí.
- 3** En un bowl, mezcla el Atún Dolores Premium sólido en agua con los cubitos de zanahoria y pepino.
- 4** Añade el yogurt griego, mayonesa, sriracha, y mezcla bien.
- 5** Corta una lámina de alga nori a la mitad y coloca arroz en la esquina en forma de cuadro.
- 6** Agrega la mezcla de Atún Dolores Premium, bastones de pepino y dos láminas de aguacate.
- 7** Enrolla para formar el cono, decora con un poco de cebollín y ¡listo para disfrutar!



22

Nopal relleno de Chilorio de Atún



22

Nopal relleno de **Chilorio de Atún**



INGREDIENTES

- **2 Sobres de Chilorio de Atún Dolores**
- 2 Nopales grandes
- Sal y pimienta (al gusto)
- 1 Taza de queso manchego o chihuahua rallado (o cualquier queso que gratine bien)
- Guacamole
- Crema
- Perejil (al gusto)



PREPARACIÓN

- 1** Lava y seca los nopales y haz un corte lateral sin llegar al fondo como si fuera una gordita, y rellénalos con Chilorio de Atún Dolores. No sobrecargues y presiona ligeramente para cerrarlos.
- 2** En un sartén antiadherente a fuego medio, cocina los nopales 3-4 minutos por lado, hasta que se ablanden y el chilorio se caliente.
- 3** Para la costra de queso, en otro sartén a fuego medio, espolvorea queso rallado formando un círculo más grande que el nopal. Deja que se derrita y dore (2-4 minutos).
- 4** Antes de que endurezca, coloca el nopal en el centro y levanta los bordes de la costra para envolverlo.
- 5** Sirve caliente con guacamole, crema y perejil al gusto.



23

Rollos crispy de lechuga con Atún



23

Rollos crispy de lechuga con Atún



INGREDIENTES

- 1 Sobre de Atún Dolores Premium en aceite de oliva
- 3 Lechugas grandes
- 1 kg Champiñones
- ½ kg Zanahorias
- Granos de elote
- Cebollín (al gusto)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Salsa de soya
- Ajonjolí (al gusto)



PREPARACIÓN

- 1 Lava y desinfecta las hojas de lechuga. En una olla con agua hirviendo, sumérgelas por 10 seg para suavizarlas. Retira y colócalas en agua fría para cortar la cocción.
- 2 Pica finamente el cebollín, la zanahoria y los champiñones.
- 3 En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, sofríe el cebollín por 1 minuto. Agrega la zanahoria, los champiñones y los granos de elote.
- 4 Añade el sobre de Atún Dolores Premium en aceite de oliva y un toque de salsa de soya. Mezcla bien y cocina por 2 minutos más.
- 5 Extiende las hojas de lechuga sobre una tabla. Coloca una porción de la mezcla de atún en cada una y enrolla firmemente.
- 6 Calienta una parrilla a fuego medio y sella los rollos sin aceite por unos segundos de cada lado, solo hasta que tomen un ligero color dorado.
- 7 Sirve los rollos en un plato y decora con cebollín picado y ajonjolí. Acompaña con mayonesa de tu elección.



24

Toast de
cubitos de Atún



24

Toast de cubitos de Atún



INGREDIENTES

- **200 g de Cubitos de Atún Dolores Premium**
- 2 Cucharadas de cebollín picado
- 2 Cucharadas de cebolla morada finamente picada
- 1/2 Aguacate en cubos
- 1/2 Taza de verdolagas frescas
- 1 Limón (jugo)
- 4 Rebanadas de pan hogaza o masa madre
- 1 Cucharadita de mostaza Dijon
- 1 Cucharada de salsa de soya
- 1 Cucharada de pasta de trufa (o 1/2 cucharadita de aceite de trufa)
- 3-4 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

- 1** Para la salsa en un bowl mezcla la mostaza Dijon, salsa de soya, pasta de trufa y aceite de oliva para la salsa.
- 2** En un bowl aparte, se combinan los cubitos de Atún Dolores Premium con cebollín, cebolla morada, ralladura de limón y un poco de la salsa.
- 3** El pan se tuesta hasta que esté crujiente.
- 4** Las verdolagas se sazonan con jugo de limón, sal, pimienta al gusto y la salsa previamente preparada.
- 5** Para montar, se coloca aguacate sobre el pan, seguido del atún marinado.
- 6** Se corona con las verdolagas y rodajas de cebolla blanca.



25

Bowl de quinoa con Atún



25

Bowl de quinoa con Atún



INGREDIENTES

- 1 Sobre de Atún Dolores en agua bajo en sodio
- 1 Taza de quinoa cocida
- ½ Taza de brócoli cocido al vapor
- ½ Aguacate en rebanadas
- ¼ Taza de zanahoria rallada
- Jugo de 1 limón
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- Pimienta (al gusto)



PREPARACIÓN

- 1 Enjuaga la quinoa bajo agua corriente y cocina en una cacerola con el doble de su volumen en agua durante 15 minutos a fuego medio, deja que absorba el líquido y esté suave. Retira del fuego y deja enfriar.
- 2 Corta el aguacate en rebanadas y ralla la zanahoria.
- 3 Exprime el limón y reserva el jugo.
- 4 Hierva agua en una cacerola y cocina el brócoli al vapor durante 5 minutos hasta que esté tierno pero firme. Retira y deja enfriar.
- 5 En un bowl, coloca la quinoa como base. Acomoda el brócoli, la zanahoria y el aguacate en rebanadas.
- 6 Agrega el sobre de Atún Dolores en agua bajo en sodio y coloca el jugo de limón, el aceite de oliva y la pimienta al gusto.
- 7 Mezcla suavemente, sirve y disfruta.



26

Tapas mediterráneas de Atún



26

Tapas mediterráneas de Atún



INGREDIENTES

- **1 Lata de Atún Dolores Premium sólido en aceite**
- 1 Barra de pan artesanal
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento amarillo
- 1 Cebolla
- Hierbas italianas
- 1 Mantequilla en barra
- Aceitunas negras (al gusto)



PREPARACIÓN

- 1** Corta el pan artesanal en rebanadas y tuéstalas.
- 2** Pica las aceitunas negras en rodajas, los pimientos rojos y amarillos, y las cebollas en julianas de aproximadamente 4 cm.
- 3** Asa las verduras con un poco de aceite de oliva. Unta mantequilla sobre las rebanadas de pan tostado.
- 4** Coloca encima de cada rebanada tiras de pimiento rojo y amarillo, cebolla, trozos de Atún Dolores Premium sólido en aceite, y rodajas de aceitunas negras.
- 5** Decora con hierbas italianas al gusto.



27

Salchichas parrilleras de Atún a la mexicana



27

Salchichas parrilleras de Atún a la mexicana



INGREDIENTES

- **2 Salchichas parrilleras de Atún Dolores Premium**
- 1 Papa grande en cubos
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Cebolla blanca en julianas
- ½ Pimiento morrón rojo
- ½ Pimiento morrón verde
- 1 Cucharada de mostaza Dijon
- 1 Cucharadita de hierbas italianas
- Sal y pimienta (al gusto)



PREPARACIÓN

- 1** Se lavan las papas, se cortan en cubos y se hierven en agua con sal por 25 minutos hasta que estén suaves.
- 2** En un sartén caliente con aceite, se saltean las cebollas en julianas y los pimientos en tiras hasta que se suavicen. Luego, se incorporan las papas escurridas y se doran ligeramente junto con la mezcla.
- 3** Aparte, se fríen las salchichas parrilleras de Atún Dolores Premium hasta dorarlas, se cortan en rebanadas y se mezclan con las verduras y papas.
- 4** Se añade mostaza Dijon y se cocina por 10 minutos más.
- 5** Antes de servir, se sazona con sal, pimienta y hierbas italianas.



28

Atún a la mexicana



Gracias **Elizabeth Córdova**
por compartir tus recuerdos
de risas, juegos y comida en
familia. Ahora, tu receta es
parte de nuestra historia.
¡Disfrútala!



28

Atún a la mexicana



INGREDIENTES

- **1 Lata de Atún Dolores en agua** (escurrido)
- 1 Jitomate (picado finamente)
- ¼ Cebolla (picada finamente)
- 1 Lata de chiles jalapeños en vinagre (al gusto, picados finamente)
- 2 Cucharadas del jugo de los chiles jalapeños
- Sal (al gusto)



PREPARACIÓN

- 1** Abre la lata de Atún Dolores, escúrralo bien y desmenúzalo con un tenedor en un bowl.
- 2** Agrega el jitomate, la cebolla y los chiles jalapeños picados, junto con el jugo de los chiles para darle un toque ácido.
- 3** Revuelve bien todos los ingredientes para que se integren.
- 4** Ajusta la sal al gusto y disfruta de este fresco y sabroso platillo.



29

Tacos crispy de Sardinas



29

Tacos crispy de Sardinas



INGREDIENTES

- 1 Lata de Sardinas Dolores Premium con tomate
- 8 Rebanadas grandes de salami
- 4 oz de Queso crema, ablandado.
- 1 Taza de espinacas frescas, finamente picadas
- 3 Chiles jalapeños
- ¼ de Peperoncino
- Albahaca (al gusto)
- 1 Cucharada de orégano
- 1 Cucharada de ajo en polvo
- Harina
- Pan molido
- 1 huevo batido



PREPARACIÓN

- 1 Pica los chiles jalapeños y las espinacas finamente.
- 2 En un bowl, mezcla el queso crema ablandado con los chiles, espinacas, ajo en polvo, peperoncino, albahaca y orégano.
- 3 Rellena las rebanadas de salami con esta mezcla y coloca una Sardina Dolores Premium dentro de cada una
- 4 Pasa los salamis rellenos por harina, luego por el huevo batido y finalmente por pan molido asegurándote de que estén bien cubiertos.
- 5 Precalienta el horno a 180°C y coloca los salamis en una bandeja para hornear. Cocina durante 15-20 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes.
- 6 Sirve los tacos con un dip de cilantro al gusto.



30

Tapas de **Ensalada de Atún** con frutos secos



30

Tapas de **Ensalada de Atún** con frutos secos



INGREDIENTES

- **1 Sobre de ensalada de Atún Dolores**
- 1 Aguacate maduro
- 4 Rebanadas de pan integral o pan de tu preferencia
- Jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de lechuga (opcional)
- Frutos secos



PREPARACIÓN

- 1** Corta las rebanadas de pan en el tamaño deseado y tuéstalas en un sartén o tostador hasta que estén doradas y crujientes.
- 2** Mientras tanto, machaca el aguacate en un bowl y mézclalo con jugo de limón, sal y pimienta hasta obtener un guacamole cremoso.
- 3** Unta una capa de guacamole sobre cada tostada.
- 4** Abre el sobre de Ensalada de Atún Dolores y distribúyelo sobre el guacamole.
- 5** Espolvorea los frutos secos al gusto y, si lo deseas, añade hojas de lechuga. Sirve inmediatamente.



31

Filete de Atún a la plancha con salsa de chiles toreados



31

Filete de Atún a la plancha con salsa de chiles toreados



INGREDIENTES

- Filete de Atún Dolores Premium pimienta y limón
- 100 ml de salsa de soja
- 50 g de azúcar
- 50 ml de sake
- 50 ml de mirin



PREPARACIÓN

- 1 Prepara una salsa teriyaki, primero deberás colocar en una cacerola pequeña, mezcla la salsa de soja, el azúcar, el sake y el mirin.
- 2 Lleva a ebullición a fuego medio y cocina por aproximadamente 10 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese y tenga una consistencia ligeramente pegajosa. Retira del fuego y reserva.
- 3 Enjuaga el arroz blanco bajo agua fría hasta que el líquido salga transparente. Cocina en una olla con el doble de su volumen en agua, tapado, a fuego bajo, hasta que el agua se absorba por completo y el arroz esté suave.
- 4 Calienta una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Sella los filetes de Atún Dolores Premium pimienta y limón durante 1 min por cada lado o hasta que estén dorados por fuera y jugosos por dentro.
- 5 Sirve una cama de arroz en un plato, coloca el Filete de Atún encima y báñalo con la salsa teriyaki.
- 6 Decora con cebollín finamente picado, rodajas de chile serrano y ajonjolí negro.



32

Arepas de Atún ahumado desmenuzado



32

Arepas de **Atún ahumado desmenuzado**



INGREDIENTES

- **Atún ahumado desmenuzado Dolores Premium**
- 4 Arepas medianas de harina de maíz precocida listas para rellenar
- 1 Tomate cortado en cubos pequeños
- ½ Lata de maíz
- ½ Aguacate hass
- ¼ de Cebolla roja cortada finamente
- 1 Cucharadas de mayonesa baja en grasa
- Jugo de medio limón
- Aceite de oliva
- Cilantro al gusto



PREPARACIÓN

- 1** En un sartén con aceite, se sofríen la cebolla, el tomate en cubos y el maíz.
- 2** Se agrega Atún Dolores Premium ahumado desmenuzado, mayonesa, jugo de limón y cilantro, mezclando bien.
- 3** En otro sartén con aceite de oliva, se cocinan las arepas por 8 minutos por cada lado hasta dorarlas. Luego, se abren por el centro y se rellenan con la mezcla de atún.
- 4** Puedes acompañarlo con la salsa de tu elección.



33

Flores de calabaza rellenas de Atún



33

Flores de calabaza rellenas de Atún



INGREDIENTES

- 1 Lata mega de Atún Dolores en aceite
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- ¼ de Cebolla blanca, cortada en trozos
- 1 Ciente de ajo, picado finamente
- 1 Envase de tomate triturado (500 ml)
- 2 Chiles güeros, desvenados y sin semillas
- 1 Chile serrano, desvenado y sin semillas
- 1 Cubo de caldo de vegetales
- 2 Manojos de flor de calabaza
- 1 Taza de queso Oaxaca deshebrado
- 2 Claras de huevo
- 1 Yema de huevo
- 50 g de Fécula de maíz
- ½ Taza de aceite vegetal
- Cilantro fresco, para decorar
- ½ Aguacate, rebanado



PREPARACIÓN

- 1 Freír las cebollas y el ajo con aceite en una olla a fuego medio. Se agregan los chiles y se cocinan por 10 minutos.
- 2 Luego, se incorpora el agua, el puré de tomate y el cubo de caldo de vegetales, dejando cocinar por 10 minutos más. Finalmente, se reduce la salsa por 5 minutos, se licúa y se reserva.
- 3 Las flores de calabaza se abren con cuidado, se retira el interior y se rellenan con Atún Dolores en aceite y queso Oaxaca.
- 4 En un bowl, se baten las claras hasta espumar, se añade la yema y se mezcla bien.
- 5 Las flores se pasan por fécula de maíz, se sumergen en el huevo batido y se fríen en aceite caliente hasta dorar.
- 6 Para servir, se coloca la salsa caliente en un plato, se acomodan las flores encima y se decoran con cilantro fresco.



34

Atún salteado con verduras



34

Atún salteado con verduras



INGREDIENTES

- **1 Lata de Atún Dolores Premium en aceite de oliva**
- 1 Manojó de cebollín
- 1 Cebolla mediana
- 3 Dientes de ajo
- 3 Zanahorias
- 3 Cucharadas de salsa de soja
- 3 Cucharadas brandy
- 1 Cucharada de curry (opcional)
- 1 Pimiento rojo y amarillo
- 1 Brócoli pequeño
- 1 Chorro de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 Puñado de semillas de ajonjolí (sésamo)



PREPARACIÓN

- 1** Lava y corta en tiras delgadas la cebolla, los pimientos y el cebollín.
- 2** Pica finamente los ajos y corta las zanahorias en rodajas delgadas. Separa el brócoli porciones pequeñas.
- 3** Hierve o cocina al vapor el brócoli y las zanahorias durante 3 minutos, hasta que estén tiernos pero aún crujientes.
- 4** En una sartén grande, calienta un chorro de aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente, luego agrega el ajo y el cebollín, cocina por 1 minuto más.
- 5** Añade los pimientos, las zanahorias y el brócoli. Sofríe por 3 minutos hasta que las verduras estén bien integradas.
- 6** Incorpora el Atún Dolores Premium en aceite de oliva, agrega la salsa de soja, el jerez y el curry (si lo deseas). Mezcla bien y cocina por 2 minutos más.
- 7** Salpimenta al gusto, retira del fuego y espolvorea con ajonjolí tostado antes de servir.



35

Nuggets de **Atún**



35

Nuggets de Atún



INGREDIENTES

- 1 Mega sobre de Atún Dolores en agua
- 1 Huevo grande
- 2 Cucharadas de queso crema
- ½ Cucharadita de sal
- ¼ Cucharadita de pimienta negra molida
- 2 Cucharadas de perejil picado (divididas en 1 cucharada para los nuggets y 1 para la salsa)
- ½ Taza de yogurt griego natural
- 1 Cucharada de mostaza



PREPARACIÓN

- 1 En un bowl incorporar huevo, queso crema, Mega sobre de Atún Dolores en agua, sal y pimienta al gusto; mezcla todos los ingredientes.
- 2 Se toman porciones de la mezcla y se moldean en pequeñas bolitas en forma de nuggets.
- 3 Coloca en la freidora de aire previamente engrasada a 190°C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo para que queden dorados y crujientes por ambos lados.
- 4 Mezcla yogurt griego con la mostaza, perejil picado y revuelve bien hasta integrar los ingredientes. Refrigerar.
- 5 Sirve acompañados de salsa de yogurt griego y disfruta como botana o plato fuerte con ensalada o verduras frescas.



36

Sashimi de Atún en salsa de frutos rojos



36

Sashimi de Atún en salsa de frutos rojos



INGREDIENTES

- Sashimi de Atún Dolores Premium
- 100 grs frutas rojas congeladas
- 1 Taza azúcar
- ¼ Taza agua
- 1 Taza soya
- ¼ Taza jengibre picado
- 3 Cucharadas aceite
- 1 Cucharada mermelada de frambuesa
- Pimienta
- Sal en escamas



PREPARACIÓN

- 1 En una olla para la mermelada, se hierve agua con azúcar y se agregan los frutos rojos.
- 2 Se dejan cocinar a fuego lento por 10-15 minutos hasta espesar y se retiran del fuego.
- 3 Aparte, se mezclan la mermelada, la salsa de soja, el aceite y el jengibre.
- 4 Luego, se tritura con una batidora a mano hasta obtener una salsa homogénea.
- 5 Para emplatar, se coloca el Sashimi de Atún Dolores Premium en una tabla con sal en escamas y pimienta. Se acompaña con la salsa de frutos rojos.



37

Pastel Azteca de **Sardinias**



37

Pastel Azteca de Sardinias



INGREDIENTES

- **1 Lata de Sardinias Dolores en salsa de tomate**
- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 Taza de puré de tomate
- ½ Taza de queso parmesano
- 1 Lata de leche evaporada
- ½ Paquete de queso tipo manchego (100g)
- 1 Paquete de queso crema
- 9 Hojas pasta para lasaña cocida y escurrida



PREPARACIÓN

- 1** En una licuadora, mezcla la leche evaporada con el queso parmesano, el queso manchego en trozos, el queso crema y el puré de tomate hasta obtener una salsa homogénea.
- 2** Coloca las Sardinias Dolores en salsa de tomate con un tenedor en un refractario engrasado con mantequilla.
- 3** Coloca una capa de pasta para lasaña, vierte un poco de la salsa, agrega una capa de Sardinias y espolvorea queso parmesano. Repite el proceso hasta formar cuatro capas.
- 4** Hornea a 180 °C durante 20 minutos. Retira del horno, deja reposar por 5 minutos y espolvorea una capa extra de queso parmesano.
- 5** Decora con perejil picado y sirve caliente.



38

Tazas de Atún con camarón



38

Tazas de **Atún con camarón**



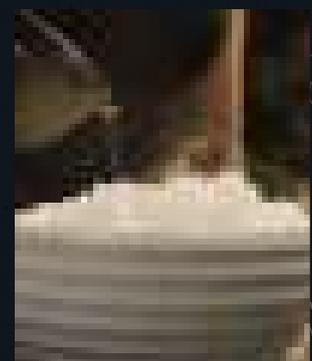
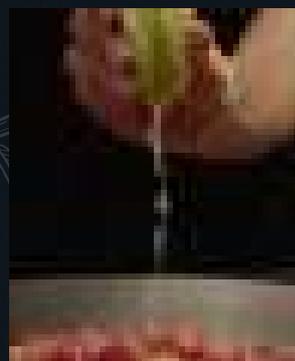
INGREDIENTES

- **Cubitos de Atún con camarón Dolores Premium**
- 1 Taza de arroz blanco para sushi
- 3 Hojas de alga nori
- 1 Aguacate maduro, en láminas finas
- 2 Cucharadas de cebollín picado finamente
- 1 Cucharada de ajonjolí blanco y negro
- ¼ de Taza de yogurt griego sin azúcar
- ½ Cucharadita de ajo en polvo
- ½ Cucharadita de salsa sriracha
- 1 Cucharadita de aceite de oliva o aceite de ajonjolí
- 1 Cucharadita de ajonjolí negro
- ½ Taza de salsa de soya reducida en sodio
- 1 Cucharadita de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- 1 Se cortan las hojas de alga nori en cuatro partes y se colocan en un molde para cupcakes, presionando suavemente para darles forma.
- 2 Se cuece el arroz para sushi, se deja enfriar y se coloca en las bases de alga.
- 3 En un bowl, se mezclan los Cubitos de Atún con camarón Dolores Premium con yogurt griego, salsa sriracha, aceite de oliva o aceite de ajonjolí, salsa de soya y jugo de limón. Se incorpora el cebollín y se mezcla bien.
- 4 La mezcla de atún y camarón se distribuye sobre las tacitas de alga con arroz.
- 5 Para decorar, se agregan láminas de aguacate, se espolvorea ajonjolí negro y cebollín fresco.



39

Tartaletas con pisto y Sardinas con picantes



39

Tartaletas con pisto y **Sardinas con picantes**



INGREDIENTES

- **1 Lata de Sardinas Dolores Premium en aceite con picante**
- 2 Papas grandes
- ½ Taza de brócoli picado finamente
- ½ Cebolla mediana, picada finamente
- 1 Zanahoria mediana, picada en cubos pequeños
- ½ Taza de crema
- 1 pizca de Perejil picado
- 2 Cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta (al gusto)



PREPARACIÓN

- 1** En una sartén con mantequilla, agregar cebolla, zanahoria y brócoli hasta que estén tiernos. Se añade la crema, sal, pimienta y, al final, las Sardinas Dolores Premium con su aceite, mezclando suavemente y cocinando a fuego lento.
- 2** Mientras tanto, pon agua a hervir y agrega las papas durante 20 minutos hasta que estén suaves, dejar que se enfríen, partirlas a la mitad, ponerlas en un molde de magdalenas, agregar un poco de aceite de oliva sobre ellas y presionarlas suavemente formando tartaletas con espacio en el centro. (Puedes hacerlo con un vaso pequeño)
- 3** Las tartaletas se rellenan con la mezcla de verduras y sardinas, y se hornean a 180°C por 10-12 minutos hasta que las papas tomen firmeza.
- 4** Se sirven calientes, decoradas con perejil fresco o chile en hojuelas para un toque extra de sabor.



40

Medallón de Atún

con reducción de moras y cabernet



40

Medallón de Atún

con reducción de moras y cabernet



INGREDIENTES

- **2 Medallones de Atún Dolores Premium**
- 2 Cucharadas de aceite de oliva (divididas en 1 para la salsa y 1 para sellar el atún)
- 1 Cebolla morada mediana, cortada en pluma
- ½ de Romero
- ½ de Tomillo fresco
- 1 Cucharadita de azúcar morena
- 1 Taza de vino tinto (cabernet sauvignon)
- 1 Taza de caldo de pescado
- 1 Taza de moras frescas (¾ para la salsa y ¼ para decorar)
- ¼ Azúcar morena
- 8 Espárragos frescos
- 6 Coles de Bruselas
- Sal y pimienta (al gusto)



PREPARACIÓN

- 1** En una sartén con aceite de oliva, sofríe la cebolla morada. Se agregan romero y tomillo, dejando cocinar 3 minutos.
- 2** Luego incorporar el vino tinto y dejar cocinar 3 minutos más hasta reducir.
- 3** Se añade el caldo de pescado, moras molidas y azúcar morena, sazonando con sal y pimienta al gusto. Se cocina a fuego medio 8 minutos hasta espesar y se reserva.
- 4** Para la guarnición, se hierven los espárragos y coles de Bruselas por 3 minutos, luego se sumergen en agua fría con hielos.
- 5** Los Medallones de Atún Dolores Premium, se sazonan con sal y pimienta y se sellan en una sartén con aceite de oliva por 2 minutos por lado, logrando una costra dorada.
- 6** Antes de servir, incorpora ¼ de taza de moras y calienta por 1 minuto. Se monta el plato con la reducción de moras como base, los Medallones de Atún Dolores Premium encima y la guarnición de espárragos y coles de Bruselas.



A tu lado
40 días,
recetas



Gracias por dejarnos estar un año más **#ATuLado** en esta **cuaresma**, deseamos que estas recetas te inspiren a diario a crear y compartir momentos especiales con quienes más amas.

Que cada uno de nuestros productos siga siendo parte de tu cocina y te llene de sabor y nutrición.

-
Atún Dolores

Siempre a tu lado