

---

Feb 12, 2020 | Escrito por Thaina Hernandez | 0

Foto: Nota de Prensa

### **Ingredientes:**

1 tarro de encurtidos (botella pequeña)

1 pimiento rojo

125 gramos de zanahoria

250 gramos de coliflor

250 gramos de cebolla blanca

3 latas de atún (en aceite)

10 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 tarro de salsa de tomate (mediano)

½ cucharadita de azúcar

½ cucharadita de sal

### **Pasos a seguir para hacer esta receta:**

Vacía el frasco pequeño de encurtidos y escurre los vegetales. Separa lo sólido de lo líquido. Reserva ambos por separado.

- Paso 1 Lava y pica la cebolla y el pimiento (pimentón) estilo juliana. Mientras que la zanahoria córtala en cubos.

Lava y corta la coliflor procurando separarla en partes. Cada arbolito del vegetal, debe poseer el tamaño de un bocado.

Deposita dentro de una cazuela los arbolitos de coliflor. Hierve con suficiente agua y añade 1/2 cucharadita de azúcar y 1/2 de sal. Espera 10 minutos antes de retirar del fuego. Posteriormente, escurre muy bien y reserva.

Abre las 3 latas de atún y escurre el aceite. Reserva el pescado.

Saltea la zanahoria en una sartén, durante 8 minutos aproximadamente. Después, retira y deja enfriar a temperatura ambiente.

Agrega aceite a otra sartén o la misma donde cocinaste las zanahorias pero debes lavarlas antes. Espera hasta que el aceite este caliente pero no humeante y saltea las cebollas. Tapa y deja cocinar por 5 minutos más a fuego medio-bajo.

A continuación, agrega el pimiento y espera hasta que esté tierno.

Añade a la preparación la coliflor, la zanahoria, el atún, la salsa de tomate y 4 cucharadas de vinagre del encurtido. Espera 15 minutos y aplica fuego medio. Remueve y mezcla muy bien todos los ingredientes de antipasto venezolano de atún.

Truco: Te recomiendo utilizar una sartén grande pero si no la posees en el momento, puedes pasar la preparación a un cazo grande, como en mí caso.

El antipasto de atún venezolano se puede servir frío o caliente, todo depende de tu gusto. Puedes degustarlo acompañado de pan tostado, galletas saladas, arroz, puré de verduras, pasta (fría o caliente), pasta rellena (canelones, pasticho y otros) papas, verduras, casabe, yuca, tostones (patacones), batata o utilizarlo para rellenar bocatas. ¡El antipasto caribeño!

**Contenido Relacionado:** [Aprende a preparar croquetas de Arroz y Atún](#) [1]

## Categoría:

- [Recetas](#) [2]

## Addthis:

**Antetitulo:** Receta!

**Del día:** No

**Créditos:** Yvke Mundial/ recetasgratis.net

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/receta-de-antipasto-de-at%C3%BA>

## Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-croquetas-de-arroz-y-at%C3%BA>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/recetas>