



Morrones rellenos de atún (reducido en colesterol)

Ingredientes:

Morrón

1 unidad

Sal y pimienta

a gusto

Atún al natural desmenuzado

1 lata

Provenzal deshidratada

1 cda.

Cebolla picada

½ unidad

Pimentón

1 cda.

Cebolla de verdeo picada

1 tacita de café

Fécula de maíz

½ cdita

Clara de huevo

1 unidad

Procedimiento:

Cortar el morrón por la mitad a lo largo y quitar semillas y nervaduras.

Salpimentar el interior y colocar uno en cada cavidad del MultiCocción.

Tapar y cocinar a potencia máxima por 2 minutos.

Mezclar el atún previamente escurrido, la provenzal, el pimentón, sal, pimienta, la cebolla picada, la cebolla de verdeo picada, la fécula y la clara.

Al finalizar la cocción del morrón rellenar con la preparación de atún y cocinar 3 minutos más a potencia máxima.

