



Filete de Atún Marinado

Ingredientes:

- ¼ Taza de jugo de naranja
- ¼ Taza salsa soya
- 2 Cdas. Aceite de oliva
- 1 Cda. Jugo de limón
- 2 Cdas. Perejil fresco picado
- 1 Diente de ajo molido
- ½ Cdta. Orégano fresco picado
- ½ Cdta. Pimienta molida
- 4 Filetes de Atún de 4 onzas c/u

Procedimiento:

1. En un envase plástico mezcle todos los ingredientes, añadiendo por último los filetes de atún en el marinado.
2. Voltee el pescado para que se marine por ambos lados. Cubra y refrigere por 30 minutos.
3. Pre caliente la parrilla a fuego alto.
4. Engrase un poco la rejilla de la parrilla.
5. Cocine los filetes de atún por 5 a 6 minutos por un lado, voltee y vierta el marinado por encima del pescado.
6. Cocine por unos 5 minutos adicionales, o al término deseado. Descarte el marinado sobrante.
7. Retire del fuego y sirva.