

MEDALLONES DE ATÚN Y BATATAS

Ingredientes por 8 unidades:

Carbohidratos por porción: 10 g

Batatas medianas 3 (650 g)

Morrón rojo picado ½

Cebolla morada picada ½

Calabacín rallado 1 (pequeño)

Atún al agua en lata 250 g

Huevos 2

Aceite de oliva 1 cucharada

Perejil picado 1 puñado

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Pinchar las batatas con un tenedor y llevar al microondas aproximadamente 8-10 minutos en máximo hasta que estén tiernas (o cocinarlas al vapor); cortar en mitades, vaciar y pisar para hacer un puré.

Precalentar el horno a 200 °C.

Mientras se enfría el puré de batata, calentar el aceite y saltear la cebolla hasta que esté blanda; agregar el morrón y el calabacín y cocinar un par de minutos más.

Combinar todos los ingredientes, agregar el atún, los huevos, el perejil y salpimentar; dar forma a los medallones y distribuir en una asadera lubricada con rocío vegetal (o forrada con papel manteca).

Llevar al horno 15 minutos, dar vuelta los medallones y cocinar 15 minutos más hasta que estén dorados; retirar y servir.

Fuente: <https://yodiabetes.com/medallones-de-atun-y-batata/>