

Tartar de Atún

Es importante congelar el pescado al menos 24h, si lo vamos a consumir crudo. Sino te gusta el pescado crudo, una vez marinado, lo escurres y pasas por la plancha, dejas enfriar y haces la ensalada igual (si cocinas el pescado separa parte del adobo, antes de marinar el pescado, para aliñar la ensalada)

INGREDIENTES:

- 250g Atún fresco
- 2 Tomates grandes
- 1 Aguacate
- 80g Rúcula
- Semillas sésamo
- Cebollino (opcional)
- 1 Cucharada zumo limón

Adobo: 1 Cucharadita jengibre fresco rallado, 1 diente de ajo rallado 2 cucharadas salsa soja, 2 cucharadas vinagre de arroz (o de manzana).

2
raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar el adobo: mezclar los ingredientes del adobo en un bol
2. Cortar el atún en taquitos de un centímetro y agregar al adobo. Marinar 4h (o al menos 30 minutos).
3. Partir los tomates por la mitad y retirar las semillas, cortar en trocitos de tamaño similar al atún.
4. Partir el aguacate por la mitad, retirar el hueso, con ayuda de una cuchara separar la piel de la pulpa y cortar en láminas y rociar con el zumo de limón.
5. Montar el plato, si quieres que te quede como a mi utiliza un aro de emplatado y presiona cada capa para que al retirarlo no se desmorone: empezar poniendo una base de tomate, luego láminas de aguacate, después el atún marinado y escurrido, otra capa de aguacate y finalizar con más tomate, decorar con semillas de sésamo y cebollino picado.
6. Colocar alrededor la rúcula y retirar el aro.