

Atún agridulce con arroz frito



Ingredientes

Para el arroz frito

Salsa de soja: 40 cc

Calabaza en triángulos pequeños: 30 g

Espinaca en chiffonade: 10 Hojas

Granos De Elote: 50 g

Jengibre Picado: 1 cda.

Zanahoria en brunoise: 40 g

Arroz de grano corto: 250 g

Cebolla de cambray finamente picada: 30 g

Agua: 280 Ml.

Chile güero: 1 Unidad

Aceite Vegetal: 30 Ml.

Para el atún

Aceite de oliva perfumado de romero: 30 Ml.

Atún fresco: 4 Lonjas

Elotes de cambray: 120 g

Jicama: 1/4 Unidad

Pimienta recién molida: A gusto

Pimiento amarillo: 1/2 Unidad

Pimiento verde: 1/2 Unidad

Sal: Cantidad necesaria

Pimiento rojo: 1/2 Unidad

Para la salsa

Chiles de árbol: 2 Unidad

Fecula De Maiz: 20 grs.

Agua: 150 Ml.

Pulpa de zapote negro: 150 Ml.

Azucar: 35 grs.

Sal y Pimienta: A gusto

Vinagre de Vino Blanco: 150 cc

Maracuyá: 100 grs.

Preparación de la Receta

Para la salsa

- Hervir agua, *vinagre* y azúcar
- Añadir el *chile* y las hojuelas de pescado, cocinar por espacio de 30 segundos
- Verter las pulpas de fruta
- Añadir la fécula de maíz o *papa* diluida en agua.
- Sazonar retirar del fuego una vez que haya tomado una consistencia ligeramente espesa y colar

Para el arroz frito

- Cocer el **arroz** con el agua a fuego bajo y tapado
- En un wok o sartén amplio con el aceite cocinar la *cebolla*, añadir *jengibre*, *zanahoria*, *jícama*, *calabaza*, granos de *elote* y, por último, *espinaca*.
- Incorporar el *arroz*, *sazonar* con sal, pimienta y salsa de soya

Para el atún y las verduras

- Limpiar y cortar los pimientos en cuados grandes.
- Laminar la *jícama* en rectángulos grandes.
- Aliñar las verduras con aceite de *romero* y *ajo*.
- Salpimentar
- Grillar los medallones de **atún** y las verduras

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/atun-agridulce-con-arroz-frito>