

Atún Agridulce con Hinojos

Tiempo de preparación: 40 Min



Ingredientes

Atún

Ajo picado: 2 cdas

Azúcar mascabo: 2 cdas

Jengibre rallado: 2 cdas

Morrones en juliana: 2 Unidades

Vinagre de Arroz: 1/4 Taza

Atún fresco en bifés: 1 Kilo

Cebolla en pluma: 2 Unidades

Menta: c/n

Salsa de ostras: 1 Taza

Zuchini: 1 unidad

Hinojo

Aceitunas negras: 1/4 Taza

Cebolla de verdeo: 1 unidad

Limon: 1 unidad

Queso Parmesano Rallado: 1/3 Taza

Panko: 1/4 Taza

Aceite De Oliva: c/n

Ajo en escamas: 1 cda

Hinojo blanqueado: 4 Unidades

Manteca: c/n

Naranja para su jugo: 2 Unidades

Sal y Pimienta: c/n

Preparación de la Receta

Atún

- En un bol mezclar *vinagre*, azúcar, salsa de ostras y hojas de *menta*.
- Salpimentar los filetes, ubicarlos en un recipiente y cubrirlos con la mezcla.
- Reservar en heladera.
- *Saltear* cebollas, morrones y zuchini en sartén con aceite hasta rehogar (3 minutos)
- *Condimentar* con sal, pimienta y colocar las verduras en una fuente para horno.

- Añadir por encima los filetes de **atún** macerados con la *marinada*.
- Cocinar en horno a 180 °C por 10 minutos.

Hinojos

- Enmantecar una fuente de horno y agregar los hinojos blanqueados en mitades.
- *Condimentar* con sal, pimienta, *ajo* en escamas, *tomillo* fresco y por encima agregar *cebolla* de verdeo picada, rodajas de *limón*, aceite de oliva y llevar a horno a 180 °C por 15 minutos

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