Lista de ingredientes para la receta Atún con cafeína y ensalada fresca

Atún

- Sal A gusto
- Lomo de atún 500 Unidad
- Hojas de arroz 6 Unidades
- Tinta de calamar 30 cc

Ensalada fresca

- Poro 1 Unidad
- Sal y Pimienta A gusto
- Perejil picado 1 cda.
- Cascara de limon 2 Tira
- Aceite De Oliva 150 cc
- Vinagre de Arroz 30 cc
- Coliflor 1/4 Unidad
- Nueces picadas 2 cdas.

Mojo de café

- Pan frito 40 g
- Sal A gusto
- Azucar 25 grs.
- Alcaparras 30 g
- Vinagre de manzana 20 cc
- Semillas de cardamomo 6 Unidades
- Cafe 2 g
- Almendras picadas 100 g
- Agua 6 cdas.
- Aceite De Oliva 80 cc

Salsa de cardamomo

- Sal A gusto
- Cebollas confitadas 3 Unidades
- Oporto 50 cc
- Fondo de res 200 cc
- Semillas de cardamomo 1/4 cdita.
- Fécula de patata 15 g