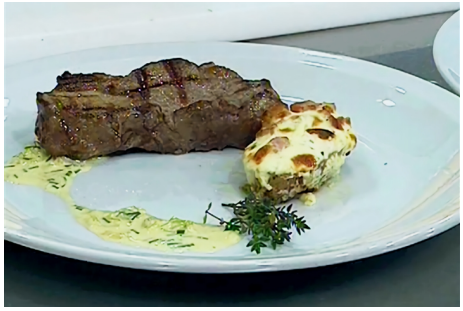
Atún con cafeína y ensalada fresca



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Atún

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

Ensalada fresca

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

Mojo de café

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

Salsa de cardamomo

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

Preparación de la Receta

Atún

- Corte el *lomo* de **atún** en cubos de 2cm de lado y 1 ½ de alto aproximadamente, luego sazónelos con sal.
- Corte las hojas de pergamino de *arroz* en cuadrados 2cm de lado.

Mojo de café

- En el vaso de la licuadora coloque las almendras, aceite de oliva, pan frito, *alcaparras*, *vinagre* de *manzana*, azúcar, *café*, semillas de *cardamomo*, sal y agua, licue hasta obtener una pasta.

Ensalada fresca

- Corte la cáscara de *limón* en fina juliana.
- Corte el *poro* en fina juliana.
- Separe las flores de *coliflor*.
- En un bowl coloque la cáscara de *limón*, el *poro*, las flores de *coliflor* crudas, el *perejil* y las nueces picadas, *vinagre* de *arroz*, sal, pimienta y aceite de oliva, mezcle y reserve.

Salsa de cardamomo

- En una sartén caliente vierta el *oporto*, cocine unos minutos hasta que se evapore el alcohol y añada la *cebolla* caramelizada, espolvoree con las semillas de *cardamomo* y cubra con el caldo de *res*, cocine durante aproximadamente 10 minutos a fuego medio, transcurrido este tiempo cuele y lleve nuevamente el liquido a la sartén, incorpore la fécula previamente diluida en agua y mezcle hasta que espese.

Armado

- Cubra una de las caras de los cubos de *atún* con el mojo de *café*, luego acomode encima de cada uno un cuadrado de pergamino de *arroz* y píntelo con la tinta de *calamar*.
- En una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva dore los cubos de *atún* con la tinta de *calamar* hacia abajo solo unos minutos.

Presentación

- En el plato de presentación dibuje dos líneas con la tinta de *calamar*, sobre cada una de las líneas acomode un cubo de *atún* y acompañe con la ensalada fresca
- Salsee con la salsa de *cardamomo*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/atun-con-cafeina-y-ensalada-fresca