Atún con puré de palmitos y vegetales



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Atún rojo fresco: 800 g
Manteca fundida: 20 grs.
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto

Guarnición de Vegetales

Berenjena: 1 Unidad
Cebolla de verdeo: 2 Planta
Champiñones: 4 Unidades
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Tomates: 2 Unidades
Romero picado: 1 cdas.
Zanahorias: 3 Unidades
Tomillo picado: 1/2 cda.
Ajo picado: 3 Dientes
Pimiento amarillo: 1 Unidad
Ají dulce: 3 Unidades
Portobellos frescos: 4 Unidades
Perejil picado: 1 cda.
Zucchini: 1 Unidad
Choclo: 1 Unidad
Aceite De Maíz: 3 cdas.

Puré de palmitos

Pimienta blanca: A gusto
Mantequilla: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1 cda.
Sal: A gusto
Palmitos: 4 Unidades

Preparación de la Receta

- Corte el **atún** en postas regulares, úntelos con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta.

Guarnición de Vegetales

- Corte los tomates en cuartos.
- Corte el *zucchini* en rodajas no muy finas al bies.
- Corte la *cebolla* de verdeo en bastones.
- Corte el *pimiento* amarillo en cuadraditos regulares.
- Quite el pedúnculo de la *berenjena* y córtela en rodajas.
- Blanquee el *choclo* junto con las zanahorias en abundante agua hirviendo con sal, cocine las zanahorias hasta que estén levemente tiernas, luego retire y escurra.
- Corte los champiñones y portobellos por la mitad.
- Coloque todos los vegetales en un bowl.
- En un recipiente coloque el *perejil* junto con el *romero* y *tomillo* picado, incorpore el *ajo* y sazone con abundante aceite de oliva, sal y pimienta, mezcle y vuelque sobre los vegetales, mezcle nuevamente hasta cubrirlos por completo.

Puré de palmitos

- Escurra los palmitos y córtelos en trozos, luego colóquelos en un bowl, incorpore la *mantequilla* y sazone con sal, pimienta y aceite de oliva, procese con un mixer hasta obtener un puré liso
- Reserve y regenérelo en el microondas al momento de servir.

Armado

- En un grill bien caliente con aceite de maíz acomode los vegetales de la *guarnición*, de vuelta a medida que se tuesten hasta lograr un *color* parejo
- Retire los vegetales que estén doradas, tenga en cuenta que todos no tienen el mismo tiempo de cocción.
- En una sartén caliente con una cucharada de aceite de oliva y *manteca* fundida selle las postas de *atún* de todos sus lados
- El *atún* debe dorarse por fuera y el centro debe quedar rojo
- Terminada la cocción retire las postas de la sartén y déjelas reposar unos minutos, luego corte las posta por la mitad.

Presentación

- Sirva en el plato de presentación una porción de puré de palmitos, acomode luego una posta de *salmón* y acompañe con la *guarnición* de vegetales.
- Decore con una rama de *tomillo* y *romero*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/atun-con-pure-de-palmitos-y-vegetales