Atún con vinagreta de naranjas e hinojos

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite de hinojo

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Hinojos: 4 Unidades

Atún

Atún: 1 k
Naranjas: 4 Unidades
Aceite De Oliva: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Semillas de hinojo: 1 cda.

Bebida sugerida

Vino rosado:

Ensalada

Hinojos confitados: 2 Unidades
Aceitunas negras descarozadas: 200 g
Vinagreta de naranjas: 4 cdas.
Tomates: 2 Unidades

Vinagreta de naranja

Jugo de Naranja: 1 Taza
Sal y Pimienta: A gusto
Ralladura de naranja: 1 Unidad
Azucar: 150 grs.
Aceite de Hinojos: 1/2 Taza

Preparación de la Receta

Aceite de hinojo

- En una *cacerola* disponga el aceite, los hinojos y lleve sobre fuego muy bajo durante 1 hora.
- Deje bajar la temperatura antes de utilizar.
- Reserve los hinojos para la elaboración de la ensalada.

Vinagreta de naranja

- En una *cacerola* disponga el azúcar, la ralladura de *naranja* y lleve al fuego hasta obtener un caramelo rubio.
- Agregue el *jugo* de *naranja* poco a poco y revuelva hasta que desaparezcan los grumos.
- Retire del fuego y deje bajar la temperatura.
- Agregue el aceite de hinojos, sal, pimienta y mezcle hasta emulsionar.

Ensalada

- Corte las aceitunas en cuartos.
- Pele los tomates, corte en cuartos, retire las semillas y finalmente corte en cubos pequeños.
- Pique groseramente los hinojos confitados.
- En un bowl combine las aceitunas, los tomates, los hinojos y la vinagreta de naranjas.

Atún

- Separe el *hueso* de la carne del pescado y la piel.
- Machaque las semillas de *hinojo*.
- Corte el pescado en porciones, pase los bordes por las semillas de *hinojo* y salpimiente.
- Cocine en el grill caliente previamente aceitado.
- Pele las naranjas a vivo, corte en rodajas finas y reserve para la presentación.

Presentación

- En la base de un plato arme un espejo con las rodajas de *naranja*, rocíe con la vinagreta, encima acomode el pescado y corone con la ensalada.
- Decore con *eneldo* fresco.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/atun-con-vinagreta-de-naranjas-e-hinojos