Atún cubierto de dos ajonjolíes



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Jugo de Naranja: 1/4 Taza
Jugo de Limón: 1/4 Taza
Yemas de huevo: 2 Unidades
Aceite De Oliva: 2 Taza
Ajo picado: 1 Cantidad necesaria
Semillas de sésamo blanco: 2 Tazas
Lomo de atún: 500 Unidad
Agua: 1 Taza
Semillas de sésamo negro: 2 Tazas
Cilantro: 3 cdas.
Echalotte: 5 cdas.
Ciboulette: 3 cdas.

Guarnición

Ananá en almibar: 4 Rodajas
Perejil: Cantidad necesaria
Ajo: 1 cda.
Menta: Cantidad necesaria
Lechugas mixtas: 4 Tazas
Pimienta verde: 1 cdita.
Cilantro Picado: 1 cda.
Echalotte picado: 1 cdas.
Aceite De Oliva: 1/4 Taza
Pimienta de Cayena: A gusto

Vinagreta

Papaya: 1 Taza
Aceite De Oliva: 1/4 Taza
Sal y pimienta blanca: A gusto
Vinagre de Arroz: 1/4 Taza
Miel: 3 cdas.
Caldo De Vegetales: 1/4 Taza
Echalotte: 3 cdas.

Preparación de la Receta

- En un bowl mezcle el *echalotte*, el *ajo*, el *ciboulette*, el *cilantro*, pimienta negra, aceite de oliva, el *jugo* de *limón* y el *jugo* de *naranja*.
- Corte el *lomo* de **atún** en porciones y pase por la mezcla anterior

- Deje *marinar* por 5 minutos.
- Mezcle la yema de *huevo* con agua.
- Mezcle las semillas de *sésamo*.
- Pase el *atún* por el *huevo* batido y luego por la mezcla de semillas de *sésamo*.
- En una sartén con aceite de oliva, fría el *atún* de ambos lados, por pocos minutos, debe quedar bien sellado por fuera y rojo por dentro.

Vinagreta

- Pele, corte y retire las semillas de la *papaya* y corte en cubos.
- En un procesador coloque, la *papaya*, el *echalotte*, el *vinagre* de *arroz*, el caldo de vegetales, y la miel de abeja.
- Procese hasta lograr un puré.
- Condimente con sal, pimienta blanca y aceite de oliva
- Reserve.

Guarnición

- Agregue a las rodajas de *ananá*, *ajo* picado, *cilantro*, echalote, la mezcla de pimientas molidas y aceite de oliva.
- Deje *marinar* por ambos lados.
- En un grill bien caliente, coloque las rodajas de *ananá* a grillar de ambos lados.

Presentación

- En un plato sirva el *atún* junto con las rodajas de *ananá* grillado, rocíe con la vinagreta y acompañe con mezcla de lechugas, *perejil* y *menta*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/atun-cubierto-de-dos-ajonjolies