Atún en costra de hierbas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Hierbas secas: 2 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Atún: 350 g

Berenjenas

Berenjenas: 2 Unidades
Salsa de soja: 50 cc
Zest de naranja: 1 Unidad
Pimienta: A gusto
Ajo picado: 2 Dientes

Repollo asado

Caldo De Pollo: 500 cc
Vino Blanco: 30 cc
Repollo colorado: 1/2 Unidad
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Azucar morena: 10 grs.

Salsa de soja a la vainilla

Miel: 20 cc
Esencia De Vainilla: 1 Cantidad necesaria
Jengibre rallado: 2 cdas.
Jugo de Naranja: 20 cc
Vinagre de Arroz: 30 cc
Salsa de soja light: 2 cdas.

Preparación de la Receta

- Corte el **Atún** en 2 medallones y reboce con la mezcla de hierbas, *óregano*, *estrágon*, *romero*, etc

- Deje *marinar* por unos minutos.
- Condimente con sal y pimienta.
- En un grill bien caliente rociado con aceite de oliva selle el *atún* de ambos lados.
- Retire y corte en porciones.

Repollo asado

- Corte el *repollo* en juliana gruesa.
- En una olla rociada con aceite de oliva saltee el *repollo* morado.
- Deslace con vino blanco, deje evaporar el alcohol y agregue, el azúcar, sal, pimienta y el caldo de *pollo*.
- Mezcle y tape la olla.
- Lleve al horno a 180° hasta cocinar.
- Retrire del horno y coloque la olla sobre la hornalla para reducir los jugos de cocción en su totalidad

Berenjenas

- Corte la piel de las berenjenas con un poco de pulpa en en bastones.
- En una sartén, rociada con aceite de oliva saltee las berenjenas.
- Agregue la salsa de soja, el *ajo* picado, la pimienta y el zest de *naranja*.
- Cocine y reserve.

Salsa de soja a la vainilla

- En una *cacerola* coloque todos los ingredientes, mezcle y deje reducir.

Presentación

- En un plato coloque el *repollo* asado y las berenjenas, encima el *atún* en costra de hierbas y rocíe con la salsa de soja a la vainilla.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/atun-en-costra-de-hierbas