

# Atún en semillas de zapallo y cilantro

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Semillas de cilantro:** 2 cdas.

**Pimienta Negra en grano:** 1 cda.

**Lechuga:** A gusto

**Atún:** 400 g

**Mostaza:** Cantidad necesaria

**Semillas de zapallo:** 1 Taza

**Zanahoria:** 1 Unidad

## Agua de panela

**Hojas de Cedrón:** 4 Hojas

**Jugo de Naranja:** 1/2 Taza

**Agua:** 1 Taza

**Jugo de mandarinas:** 1/2 Taza

**Limoncillo:** 1 vara

**Jugo de Limón:** 1/2 Taza

**Panela rallada:** 1 Taza

**Hielo:** A gusto

## Preparación de la Receta

- En una sartén caliente tueste las semillas de **zapallo**.
- Del mismo modo tueste las semillas de **cilantro** y luego los granos de pimienta negra. Muela las semillas de **cilantro**, *zapallo* y los granos de pimienta.
- Corte el **atún** en postas.
- Pele la *zanahoria* y con la ayuda de una mandolina corte en finos cabellos.

## Agua de panela

- En una *cacerola* coloque el agua, los jugos de *naranja*, *mandarina* y *limón* y la vara de *limoncillo* previamente abierta al medio, la *panela* rallada y las hojas de cedrón, cocine a fuego medio. Terminada la cocción cuele y reserve.

## Armado

- Unte las postas de *atún* con *mostaza*, sazone con sal y luego empane con la mezcla de las semillas y pimienta trituradas.
- En una sartén bien caliente con una pizca de aceite selle las postas de *atún* de todos sus lados.
- Prepare una vinagreta, coloque en un bowl una cucharada de *mostaza*, dos cucharadas de *jugo de limón*, aceite y una cucharada de agua de *panela*, bata hasta emulsionar.
- En el vaso de la licuadora coloque una taza de agua, agua de *panela*, *jugo de limón* y por ultimo incorpore hielo, licue y sirva en copas.

## Presentación

- Sirva en un plato una posta de *atún* y decore con cabellos de *zanahoria* y hojas de *lechuga*, sazone con la vinagreta. Acompañe con el agua de *panela*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/atun-en-semillas-de-zapallo-y-cilantro>