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