

Atún rojo con ensalada de mangos

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Atún rojo: 50 grs.

Ensalada

Pimiento rojo: 1/2 Unidad

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Cebolla de verdeo: 1 Tallos

Mango: 1 Unidad

Cilantro: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Muela las semillas de coriandro previamente tostadas.
- Condimente los lomitos de **atún** con sal y pase por las semillas de coriandro.
- Ensalada
- Pele el mango y corte en dados pequeños junto con el *pimiento*.
- Pique la *cebolla* de verdeo junto con el *cilantro*.
- Coloque los ingredientes en un bowl, agregue el aceite y condimente con sal y pimienta. Mezcle y reserve.

Armado

- En una sartén con aceite de oliva caliente selle los lomitos de *atún* de ambos lados.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de ensalada de mango y un lomito de *atún*.
- Acompañe con un champagne rosado.

