Cebada vegetal con atún marinado



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cebolla: 1 Unidad
Cebada: 500 g
Caldo: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 1 1/2 Taza
Zucchini: 3 Unidades
Pimiento rojo: 1 Unidad
Salsa de soja: 2 cdas.
Vinagre de manzana: 1/2 Taza
Ciboulette picado: 1 cda.
Eneldo picado: 1 cdas.
Atún: 800 g

Tiritas de zucchinis

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Zucchinis: 4 Unidades

Preparación de la Receta

- Aromatice el aceite de oliva con *jengibre*.
- Aromatice el *vinagre* de *manzana* con lemon gras.
- Corte el pescado en dados.
- Coloque en una olla la cebada junto con el caldo y lleve a hervor
- Cocine durante 15 minutos.
- Pele la *cebolla* y pique.
- Retire las semillas del *pimiento* y pique.
- Retire el centro de los zucchinis y corte *brunoise*.

Tiritas de zucchinis

- Corte los zucchinis en laminas finas.
- En una *plancha* con aceite de oliva caliente, grille las laminas de zucchinis por ambos lados

Armado

- En una sartén con aceite de oliva caliente, sude la *cebolla*, agregue el *pimiento*
- Cocine unos minutos y añada los zucchinis.
- Condimente con sal, pimienta y agregue ½ taza de caldo
- Incorpore la cebada, la salsa de soja y condimente con sal y pimienta
- Mezcle en un bowl el aceite aromatizado junto con el *vinagre* aromatizado y agregue la *ciboulette* junto con el *eneldo* y el **atún**
- Deje *marinar* en la heladera.

Presentación

- Sirva en un plato una base de las tiritas de *zucchini*, por encima la cebada con vegetales y el *atún* marinado
- Decore con hierbas

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/cebada-vegetal-con-atun-marinado