

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 zucchini.
- 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>