Ensalada compuesta de atún

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Atún

Aceite De Oliva: 4 cdas.
Jengibre raiz: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Caldo De Vegetales: 1/2 Taza
Echalottes: 6 Unidades
Lomo de atún: 480 Unidad
Ajo: 3 Dientes
Cilantro: 1 Paquete
Chile jalapeño: 1 Unidad
Salsa de soja: 1/2 Taza

Ensalada

Hojas de menta: 1/2 Taza
Lechugas mixtas: 4 Tazas
Jengibre: 1 cda.
Caldo De Vegetales: 100 cc
Vinagre de Arroz: 3 cdas.
Aceite de Sésamo: 3 cdas.
Sal y pimienta blanca: A gusto

Varios

Grisines de sésamo: 8 Unidades
Ciboulette: Cantidad necesaria
Hojas de menta: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Atún

- Corte el **atún** en porciones.
- Pele los ajos.

- Pele y pique el *jengibre*.
- Separe los tallos de las hojas de *cilantro* y pique los tallos.
- Pele y pique los echalottes.
- Corte el *chile*, retire las semillas y pique.
- En un mortero coloque el *ajo*, los tallos de *cilantro*, el *jengibre*, el *chile*, los echalotes y el aceite de oliva.
- Trabaje hasta formar una pasta
- Cubra el *atún* con la pasta anterior y condimente con sal y pimienta
- En una sartén con aceite de oliva selle el *atún* de ambos lados
- Retire el *atún* y reserve.
- Desglase la sartén con salsa de soja y caldo de vegetales, deje reducir a fuego bajo.

Ensalada

- Pele y pique el *jengibre*.
- En una licuadora coloque las hojas de *menta*, el *jengibre*, el aceite de *sésamo*, el *vinagre* de *arroz* y el caldo de vegetales.
- Condimente con sal y pimienta.
- Corte las lechugas con la mano tamaño bocado, coloque en un bowl y condimente con la vinagreta.

Presentación

- En un plato sirva el *atún* y la ensalada, rocíe con la reducciòn de salsa de soja y decore con hojas de *menta*, *ciboulette* y grisines de *sésamo*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-compuesta-de-atun