# 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**