

Ensalada compuesta de atún

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Atún

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Jengibre raíz: 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 reducción 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>