elGourmet

Ensalada de alubias con tataki de atún

Tiempo de preparación: 20 Min

Ingredientes

Albahaca fresca: A gusto
Pimiento rojo: 1/2 Unidad
Pimiento verde: 1/2 Unidad
Tomate: 1 Unidad
Pimienta:
Salsa de soja: 1 Chorrito
Azúcar Negra: 1 cda.
Alubias en conserva: 250 g
Aceite De Oliva:
Sésamo: 1 cdita.
Atún fresco: 300 g
Sal en escamas: Cantidad deseada
Zanahoria: 1 Unidad
Vinagre de Arroz: 1 Chorrito

Preparación de la Receta

- En una *cacerola*, reducir el *vinagre* de *arroz*, la salsa de soja y el azúcar durante 10 minutos
- Mientras, picar los pimientos, la *zanahoria* y el *tomate* muy pequeño
- Colocar en un bol con sal, pimienta, aceite y *albahaca* picada.
- Después, escurrir bien las alubias y aclararlas con agua
- Añadirlas al bol y mezclar bien.
- Por otro lado, cortar el **atún** en dos trozos grandes
- Marcarlos en una sartén muy caliente para que se doren por fuera y queden semicrudos por dentro
- Cuando estén listos, cortar los tacos en cuadrados.
- Emplatar una cama de la ensalada de alubias y, encima, disponer el tataki
- Salsear con la reducción de soja y *vinagre* de *arroz*.
- Espolvorear *sésamo* por encima del tataki y servir.

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