Ensalada de temporada sobre atún blanco



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Atún

Sal y Pimienta: A gusto
Filete de atún: 180 g
Aceite De Oliva: 10 cc

Ensalada

Cebollin: 3 g
Albahaca: 5 g
Echalote: 15 g
Puntas de espárragos: 6 Unidades
Lechugas variadas: 50 g
Sal y Pimienta: A gusto
Jugo de Limón: 10 cc
Aceite De Oliva: 30 cc

Guarnición

Duraznos secos: 2 Unidades
Damascos secos: 2 Unidades
Higos secos: 2 Unidades
Aceite De Oliva: 20 cc

Preparación de la Receta

Ensalada

- En una *cacerola* con abundante agua salada en ebullición blanquee las puntas de espárragos y reserve para la presentación.
- Pique finamente las hierbas y la échalote.

- En un bowl combine la échalote, sal, pimienta, el *jugo* de *limón*, las hierbas y el aceite.
- Aderece las hojas de *lechuga*.

Guarnición

- Corte los higos, los damascos y los duraznos en rodajas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la fruta y reserve.

Atún

- Condimente el **atún** con sal y pimienta.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el *atún* por ambas caras

Presentación

- En el centro de un plato sirva la *guarnición* dándole volumen, encima acomode el *atún* y sobre éste la ensalada.
- Decore con las puntas de espárragos.

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