

# Ensalada de trigo mote y atún; tarta de atún

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Para el relleno

**Cebolla:** 1 Unidad

**Tomate:** 1 Unidad

**Calabaza:** 1/2 Unidad

**Zucchini:** 1 Unidad

**Orégano:** 1 Rama

**Perejil picado:** 1 cda.

**Atún al natural:** 1 Taza

**Morrón Rojo:** 1/2 Unidad

### Para la ensalada de trigo mote y atún

**Porotos adzuki cocidos:** 1 Taza

**Tomates cherrys amarillos:** 100 grs.

**Nueces pecan:** 1/2 Taza

**Aceitunas negras:** 1cda.

**Cilantro:** 1 cda.

**Tomates cherrys rojos:** 100 grs.

**Apio:** 1 Rama

**Jugo de Limón:** 20 cc

**Trigo mote cocido:** 1 Taza

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Pepino:** 1 Unidad

**Atún al natural:** 1 Taza

**Alcaparras:** 1 cda.

**Menta:** 1 cda.

### Para la masa

**Sal:** A gusto

**Agua:** Cantidad necesaria

**Harina 000:** 50 g

**Harina integral:** 500 grs.

**Aceite De Oliva:** 1 cda.

## Preparación de la Receta

## Para el relleno

- Rehogar en una sartén con aceite de oliva, la *cebolla* y el *morrón* rojo cortados en cubos.
- Agregar, el *zucchini*, la *calabaza* y por último el *tomate* cortado en cubos.
- Tapar y cocinar por 10 minutos
- Por último agregar las hierbas picadas y el **atún**.

## Para la masa

- En un bowl mezclar : las harinas, la sal, el aceite de oliva.
- Ir incorporando agua de a poco hasta obtener una masa lisa.
- Dejar descansar en la heladera por media hora.
- Estirar y cortar del tamaño de los moldes.
- Rellenar los moldes con el relleno, cubrir con la masa, agregar unas gotas de aceite de oliva y cocinar en horno a 190° por 15 minutos.

## Para la ensalada de trigo mote y atún

- Mezclar el trigo y los porotos con los tomates, las *alcaparras*, las aceitunas negras descarozadas, las nueces de pecan partidas, el pepino y el *apio* cortado en trozos, y el *atún* al natural.
- *Condimentar* con sal, pimienta, *jugo de limón cilantro*, *menta* y aceite de oliva.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-trigo-mote-y-atun-tarta-de-atun>