

Ensalada niçoise con atún rojo

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Pimienta: 1/2 cdita.
Sésamo negro: 1 Tazas

Huevo: 2 Unidad Atún rojo: 1 k Sal fina: 1/2 cdita.

Manteca: 1 cdas.

Pan Rallado: 1 Tazas

Ensalada niçoise

Papa: 3 Unidad

Tomates secos: 10 Unidad Aceitunas negras: 10 g

Huevo: 2 Unidad Chauchas: 100 grs.

Pesto de tomates

Pimienta: 1/2 cdita.

Tomates secos: 10 Unidad Aceite De Oliva: 20 cc

Queso Parmesano: 1 cdita.

Piñones: 1 cdita.

Varios

Eneldo: 1 cdas.

Salsa de soja: Cantidad necesaria Lechuga: 200 g

Preparación de la Receta

- Corte el atún en tiras parejas a lo largo.
- Bata los huevos.
- Mezcle el pan rallado, el sésamo negro, sal y pimienta.

- Pase el pescado por el huevo batido y luego por la mezcla de pan y sésamo.
- Cubriendo bien por todos sus lados.
- En una sartén con manteca cocine vuelta y vuelta a fuego fuerte durante 1 minuto
- Reserve.

Ensalada

- Hierva las papas enteras
- Corte en cubos pequeños
- Reserve
- Blanquee las chauchas 2 minutos
- Elimine las puntas ycortado en rodajas pequeñas
- Reserve
- Cocine los huevos 5 minutos y pique
- Reserve
- Hidrate los tomates y luego póngalos en aceite
- Corte en julina
- Reserve
- Descaroce y pique las aceituna negras
- Reserve.
- Mezcle en un bowl todos los ingredientes antes de servir sale y rocíe con el aceite de oliva.

Pesto de tomates

• Hidrate los tomates durante 1/2 hora en agua, y procese todos los ingredientes.

Arme el plato

- Corte el atún en fetas finas.
- Sirva la ensalada ayudándose con un aro cortapasta
- Sobre cada torre acomode un filete de anchoa en forma de rulito
- A un costado acomode unas fetas de atún.
- Acompañe con hojas de lechuga, eneldo y una cucharada de pesto de tomate
- Rocíe las hojas con aceite de oliva.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/ensalada-nioise-con-atun-rojo