

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 y cortado 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>