Filet de atún en costra de hierbas aromáticas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Manteca: 20 g
Tomillo: 2 Ramas
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 1 cda.
Filete de atún: 800 g
Ciboulette: 1 cda.
Salvia: Hojas
Romero: 2 Ramas
Perejil: 1 cda.

Polenta

Rodajas de pan: 2 Unidades
Aceite: 1 cda.
Polenta: 200 g

Puré de berenjenas

Berenjenas: 3 Unidades
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal gruesa: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto

Salsa

Manteca: 20 g
Azucar morena: 100 grs.
Aceto balsámico: 200 cc
Canela: 2 Ramas

Tomates cherry

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Tomates cherry: 200 grs.
Sal y Pimienta: A gusto

Varios

Hierbas frescas:
Pimienta: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Corte el **atún** en medallones regulares y retire la piel.
- Pique las hierbas.
- Pase los bordes de los medallones de *atún* por la mezcla de hierbas.
- En una sartén con *manteca*, cocine los medallones de *atún* de ambos lados por unos minutos.
- Condimente con sal y pimienta.

Polenta

- Retire la corteza del pan y corte en cubos.
- En una olla con agua hirviendo y una cucharada de aceite coloque la miga de pan.
- Agregue la *polenta* en forma de lluvia, mezclando continuamente con batidor de alambre

Tomates cherry

- Corte los tomates cherry en cuartos.
- Coloque en un bowl y condimente con aceite de oliva, sal y pimienta
- Mezcle y reserve.

Puré de berenjenas

- Corte las berenjenas al medio, condimente con sal gruesa y coloque en una placa para horno.
- Cocine en horno a 180° por 20 minutos aproximadamente.
- Retire, la sal gruesa y la pulpa a las berenjenas y reduzca a puré, condimente con aceite de oliva, sal y pimienta
- Reserve.

Salsa

- Corte la canela al medio.
- En una *cacerola* con *manteca* coloque el azúcar negro y el aceto balsámico
- Cocine hasta reducir.
- Antes de terminar la cocción agregue la canela.

Presentación

- Alrededor de un plato coloque los tomates cherry, al medio la *polenta*, encima los medallones de *atún* y una quenelle de puré de berenjenas
- Rocíe con la salsa.
- Decore con hierbas frescas y pimienta.

Consulta la receta original en