

# Filete de atún con mantequilla de aceitunas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Salsa De Pescado:** 50 cc

**Tapenade de aceitunas:** Cantidad deseada

### Atún

**Jugo de Limón:** A gusto

**Atún:** 1 k

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 50 cc

### Pesto

**Hojas de Albahaca:** 100 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Ajo:** 1 Diente

**Nueces:** 25 g

**Perejil:** 50 g

**Aceite De Oliva:** 350 cc

### Puré de papas al pesto

**Hojas de Albahaca:** 10 g

**Papas:** 500 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Pesto:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 50 cc

### Salsa de pescado

**Manteca:** 150 g

**Vino Blanco:** 40 cc

**Almidón de Maíz:** 5 grs.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Caldo de pescado:** 100 cc

**Crema de leche:** 50 cc

**Echalote:** 50 g

**Aceite De Oliva:** 30 cc

### Salteado de verduras

**Flores de bróccoli:** 40 g

**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Hojas de espinaca:** 25 g  
**Anchoa en aceite:** 1 Filete

**Tomates:** 6 Unidades  
**Aceite De Oliva:** 40 cc  
**Porotos verdes (Chauchas):** 60 g

## Tapenade de aceitunas

**Alcaparras:** 40 g  
**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Aceite De Oliva:** 15 cc

**Aceitunas negras descarozadas:** 125 g  
**Ajo:** 1/2 Diente

## Preparación de la Receta

### Atún

- Corte el **atún** en medallones y condimente con sal, pimienta, aceite de oliva y *jugo de limón*
- Cocine en el grill muy caliente previamente aceitado por ambos lados dejando su centro rojo.

### Pesto

- Procese las hojas de *albahaca*, *perejil*, nueces y el *ajo*.
- Incorpore el aceite de oliva poco a poco sin dejar de licuar.
- Condimente con sal y pimienta.

### Puré de papas al pesto

- Pele las papas, corte en cubos y cocine en abundante agua salada en ebullición con la *albahaca*, sal, pimienta y aceite de oliva hasta que estén tiernas.
- Escorra las papas y dentro de una *cacerola* redúzcalas a puré rústico.
- Agregue aceite de oliva, el pesto y mezcle bien.
- Caliente antes de servir.

### Tapenade de aceitunas

- Procese las aceitunas, las *alcaparras*, el *ajo*, sal y pimienta hasta formar una pasta.
- Incorpore el aceite poco a poco hasta emulsionar.

### Salsa de pescado

- Pique finamente la *échalote*.
- En una *cacerola* con aceite de oliva saltee la *échalote*.
- Disuelva el almidón de maíz con un poco de caldo y reserve
- Agregue el vino blanco, el caldo y dejar reducir a la cuarta parte
- Vierta la *crema* de leche y deje reducir unos minutos más.

- Añada el almidón y revuelva hasta que espese ligeramente.
- Integre la *manteca* fría cortada en cubos y mezcle enérgicamente hasta emulsionar
- Añada la tapenade de aceitunas, sal, pimienta y mezcle bien.

## Salteado de verduras

- Corte los porotos verdes (chauchas) en fina juliana.
- En una *cacero* con abundante agua salada en ebullición blanquee los porotos verdes y las flores de bróccoli hasta que estén tiernos.
- Corte los tomates en octavos y retire las semillas.
- En una sartén con aceite de oliva caliente saltee el filete de *anchoa* con las flores de bróccoli y los porotos verdes.
- Incorpore los tomates, las hojas de *espinaca*, sal, pimienta y saltee unos segundos más.

## Presentación

- En el centro de un plato coloque las verduras salteadas con la ayuda de un aro y alrededor distribuya quenelles de puré de papas en 3 puntos distintos
- Sobre la verdura, coloque el *atún*, rocíe los bordes con la salsa y decore con hierbas frescas.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/filete-de-atun-con-mantequilla-de-aceitunas>