

# Pan de sarraceno con tartare de atún rojo

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Masa

**Extracto De Malta:** 10 g

**Sal:** 25 g

**Levadura:** 20 grs.

**Harina 000:** 500 g

**Agua:** 600 cc

**Harina de sarraceno:** 500 g

**Masa madre:** 300 g

### Masa madre

**Harina 000:** 2 k

**Agua:** 1 L

**Harina de Centeno:** 300 g

**Miel:** 20 grs.

### Relleno

**Mostaza de Dijon:** 1 cda.

**Cebolla blanca:** 1 Unidad

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Cebolla Morada:** 1 Unidades

**Atún rojo fresco:** 600 g

**Alcaparras:** 2 cdas.

**Salsa picante:** 1 cdita.

**Perejil:** 1 Taza

## Preparación de la Receta

### Masa madre

- Mezcle en un bowl 1 kilo de *harina* 000 junto con *harina* de *centeno*, miel y ½ litro de agua, amase unos minutos y déjela reposar dentro de un recipiente en un lugar calido y oscuro durante 48 horas, una vez que duplico el volumen incorpore el resto de *harina* y agua, amase nuevamente y deje reposar nuevamente, de esa forma obtendrá la masa madre.

## Masa

- Mezcle en un bowl la *harina* común junto con la *harina* de sarraceno, luego vuélquelas sobre la mesada y forme una corona, espolvoree la sal por los bordes, agregue en el centro 300 gramos de masa madre, incorpore la *levadura*, extracto de *malta* y agua de a poco, comience a unir los ingredientes y luego amase durante 25 minutos aproximadamente, luego deje reposar en un lugar calido durante 1 hora.

## Relleno

- Pele y corte las cebollas en *brunoise*.
- Pique las *alcaparras*.
- Pique el *perejil*.
- Corte el *lomo* de **atún** en daditos.

## Armado

- Transcurrido el tiempo de reposo de la masa divídala en trozos de 500 gramos, arme los panes dándoles forma de zepelín y deje reposar nuevamente 1 hora, luego cocine los panes en horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 30 minutos.
- Terminada la cocción de los panes y una vez fríos, corte uno de los panes en *fetas* bien finas, acomódelas en una placa, humedézcalas con aceite de oliva y tuéstelas en el horno.
- Coloque en un bowl los daditos de *atún*, el *perejil* picado, las *alcaparras*, la *cebolla* morada y blanca, *mostaza* de dijón, salsa picante, sal y pimienta, mezcle bien para incorporar los sabores.
- En el centro de un plato coloque un aro y rellénelo con el **tartare** de *atún*, presione y quite el aro.

## Presentación

- Decore el *tartare* de *atún* rojo con hojas de escarola fina y las rodajas de pan de sarraceno tostadas.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pan-de-sarraceno-con-tartare-de-atun-rojo>