Pico de gallo de atún con espeso de verduras



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pico de gallo

Pimiento naranja: 1 Unidad
Pimiento rojo: 1 Unidad
Pimiento verde: 1 Unidad
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Mangos: 2 Unidades
Lomo de atún: 500 Unidad
Pimiento amarillo: 1 Unidad
Piña: 1/2 Unidad
Papaya: 1 Unidad
Chile ancho: 1 Unidad
Cebolla Morada: 2 Unidades

Sopa

Sal: A gusto
Papa: 1 Unidad
Pimienta Negra: A gusto
Caldo de camarones: 2 Tazas
Crema de leche: A gusto
Poro (parte blanca): 1 Tallos
Cebolla Morada: 1 Unidades

Vinagreta

Jugo de Limón: 4 cdas.
Jugo de Naranja: 1 Taza
Vinagre Blanco: 1/4 Taza
Semillas De Mostaza: 1 cdita.
Menta picada: 1 cda.
Miel: 2 cdas.
Jengibre Picado: 1/2 cdita.
Hielo: A gusto

Preparación de la Receta

Sopa

- Pele y corte la *papa* en dados.
- Lave bien el *poro* y córtelo en rodajas.
- Pele y corte la *cebolla* en pluma.
- En una olla caliente con aceite de oliva dore los dados de *papa*, incorpore el *poro*, sazone con sal y pimienta, cocine unos minutos y añada la *cebolla*, cuando comiencen a dorarse las verduras incorpore el caldo de *camarón*, tape la olla y deje cocinar a fuego medio durante aproximadamente 20 minutos.

Pico de gallo

- Corte el *lomo* de **atún** en medallones, sazónelos con abundante pimienta negra formando una costra, agregue sal y humedézcalos con aceite de oliva.
- Corte en trozos el *chile* ancho
- Pique en *brunoise* los pimientos.
- Pele y corte en *brunoise* la *cebolla*, la *papaya*, el mango y la *piña*.

Vinagreta

- En una martinera coloque abundante hielo, *menta* picada, *vinagre* blanco, *jugo* de *limón*, semillas de *mostaza*, *jengibre* picado, miel y *jugo* de naranjas, bata bien.

Armado

- En una sartén caliente con aceite de oliva incorpore el *chile* ancho, una vez que tome temperatura selle los medallones de *atún* primero del lado de la costra de pimienta, forme nuevamente una costra de pimienta de la cara restante y luego de vuelta, una vez sellados de ambos lados retire y escúrralos sobre papel absorbente, deje enfriar a temperatura ambiente.
- En un bowl coloque la *piña* junto con el mango, *papaya*, los pimientos rojo, *naranja*, amarillo y verde, la *cebolla* morada y la vinagreta, mezcle bien, sazone con sal gruesa, pimienta negra y aceite de oliva.
- Terminada la cocción de la *sopa* lícuela.

Presentación

- Sirva en una taza una porción de la *sopa* y decore con hilos de *crema*.
- En un plato sirva un medallón de *atún* rojo, encima coloque una cucharada de pico de **gallo**, acomode luego otro medallón y termine nuevamente con pico de **gallo**.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pico-de-gallo-de-atun-con-espeso-de-verduras