

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>