

Sándwich de Atún Vegano

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Atún vegano

Jugo de Limón: 10 cc

Azúcar integral: 10 grs

Cebolla de verdeo: c

Jugo de remolacha: c/n

Sal Marina: c/n

Aceite de ajo: 10 grs

Cebolla: 80 grs

Garbanzos cocidos: 400 grs

Mayonesa vegana: 100 grs

Alga nori: 2 Unidades

Emparedado

Aceitunas negras: c/n

Huevo vegano: 50 grs

Kétchup raw: c/n

Mayonesa vegana: c/n

Pepinos agridulces: c/n

Aceite De Oliva: c/n

Coleslaw: 150 grs

Jugo de Limón: c/n

Lechuga: 50 grs

Pan integral de molde: 1 unidad

Sal Marina: c/n

Tomates secos hidratado: 10 Unidades

Papas asadas

Aceite de ajo: c/n

Sal Marina: c/n

Curry: c/n

Preparación de la Receta

Papas asadas

- Cortar las papas con piel en cuñas, colocar en una placa, rociar con aceite de *ajo*, *condimentar* con sal y cocinar en horno a 180 °C hasta *dorar* (30 minutos).
- *Condimentar* con *curry* en polvo y reservar.

Atún vegetariano

- Procesar los garbanzos tibios y llevarlos a un bol.
- Agregar *cebolla* picada, *perejil* picado, *mayonesa* vegana, *jugo de remolacha*, *jugo de limón*, aceite de *ajo*, azúcar, sal rosada y mezclar bien.
- Licuar alga nori hasta lograr un polvo y agregar 2 cdas a la mezcla anterior.
- Reservar.

Armado

- En un bol mezclar coleslaw, *lechuga* chifonade, *huevo* vegano, mayomnesa vegana, *jugo de limón* y aceite de oliva.
- *Condimentar* con sal marina.
- Reservar.
- Cortar 3 rodajas de ½ cm de espesor por sandwich y retirar los bordes dándole formar cuadradrada con un cortante.
- Colocar en la base del cortante una *rodaja* de pan, una capa de **atún** vegetariano y por encima un poco de la ensalada reservada.
- Agregar aceitunas negras descarozadas en láminas, tomates secos hidratados cortados y pepinillos en rodajas.
- Tapar con otra tapa de pan con un poco de *atún* vegetariano.
- Repetir la operación hasta completar las 3 capas de pan con su relleno.
- Retirar el cortante y cortar a la mitad en triángulos.
- Servir con las papas al *curry* y *kétchup* raw.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/sandwich-de-atun-vegano>