Sashimi de atún con vieiras selladas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal: A gusto
Atún blanco: 300 g
Atún rojo: 300 grs.
Semillas de sésamo negro: 6 cdas.
Pimienta Negra en grano: 6 cdas.

Aceite Verde

Sal: 1/4 cdita.
Espinaca: 1/2 Tazas
Aceite Vegetal: 1/3 Tazas

Batata frita

Aceite Vegetal: 1 Tazas
BATATA: 1 Unidad

Ensalada

Aceite De Oliva: 6 cdas.
Mostaza de Dijon: 1 cda.
Lechugas variadas: Cantidad deseada
Miel: 1 cda.
Vinagre Balsámico: 2 cdas.

Vieiras salteadas

Aceite De Oliva: 4 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Vieiras: 4 Unidades

Preparación de la Receta

- Muela la pimienta negra hasta lograr un polvo grueso.

- Retire la piel de cada **atún** y pase el **atún** rojo por pimienta negra molida.
- Pase el *atún* blanco por las semillas de *sésamo* negro.
- En un sartén grande bien caliente sin materia grasa, cocine los medallones de *atún* por 30 segundos (deben quedar crudos en el medio)
- Deje enfriar y corte en porciones.

Aceite verde

- Blanquee la *espinaca* en abundante agua hirviendo.
- Retire pase por agua helada, escurra y coloque en una licuadora con el aceite y sal.
- Licúe hasta emulsionar, retire, cuele y reserve.

Batata frita

- Pele la *batata* y corte tiras muy finas.
- En abundante aceite caliente, fría la *batata* hasta *dorar*.
- Retire y coloque sobre papel absorbente y reserve a temperatura ambiente.

Vieiras

- En una sartén con aceite de oliva saltee las vieiras, condimente con sal, pimienta y reserve

Ensalada

- En un bowl, prepare una vinagreta con aceite de oliva, *vinagre* balsámico, *mostaza* de dijón, miel y sal.
- Mezcle hasta emulsionar y reserve.
- Al momento de servir corte las variedad de *lechuga* con la mano tamaño bocado y condimente con la vinagreta.

Presentación

- Corte el *limón* en láminas muy finas.
- En un plato coloque en el centro la ensalada, alrededor el *atún*, encima las láminas de *limón* y las vieiras.
- Rocíe con el aceite verde y decore con la *batata* frita.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sashimi-de-atun-con-vieiras-selladas