Tartín de Atún Veggie



Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Acompañamiento

Guacamole: c/n
Pepinillos en rodajas: c/n
Salsa Teriyaki: c/n
Pan integral: 1 unidad
Remolacha hervida: 1 unidad

Atún vegetariano

Jugo de Limón: 20 cc
Algo nori: 2 Unidades
Cebolla: 80 grs
Aceite de ajo: 10 cc
Mayonesa vegana: 3 cdas
Sal rosada: c/n
Azucar: 10 grs
Garbanzos cocidos: 400 grs
Jugo de remolacha: 30 cc
Perejil: c/n

Huevo Vegano

Aceite de girasol: c/n
Cúrcuma: 1 cdita
Tofu: 100 grs
Sal de mar: c/n

Quinoa

Jugo de Limón: 30 cc
Cebolla de verdeo: 20 grs
Perejil picado: 2 cdas
Sal Marina: c/n
Tomate: 40 grs
Pepino: 20 grs
Quínoa cocida: 100 grs
Aceite De Oliva: c/n

Preparación de la Receta

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 cucharadas a la mezcla anterior
- Reservar.

Quinoa

- Cortar tomates en cubos pequeños sin semillas y *cebolla* de verdeo (parte verde) en finos aros.
- Mezclar en un bol con *quinoa* cocida, *cebolla* de verdeo, pepinos picado chico, *perejil* picado, sal y aceite de oliva, reservar.

Huevo vegano

- Rallar con la parte gruesa el *tofu* y saltearlos en sartén (sin que tome color) con aceite de girasol.
- *Condimentar* con sal marina y *cúrcuma*.
- Reservar.

Armado

- Cortar rodajas de ½ cm y colocar encima de cada *rodaja* **atún** vegetariano.
- Agregar arriba del *atún guacamole*, *quinoa* tabulé, *huevo* vegano, pepinillos y rodajas de *remolacha*.
- Terminar con hilos de salsa teriyaki.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tartin-de-atun-vegetariano