

# 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>