Tomate Relleno de Atún Veggie



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Acompañamiento

Chips de mandioca fritos: c/n

Armado

Aceitunas negras: 60 grs
Tomate redondo: 2 Unidades

Atún vegano

Jugo de Limón: 5 cc
Alga nori: c/n
Cebolla: 40 grs
Garbanzos cocidos: 200 grs
Jugo de remolacha: c/n
Mayonesa vegana: 50 grs
Sal Marina: c/n
Azúcar integral: 1 cdita
Cebolla de verdeo: c/n
Aceite de ajo: 5 cc
Jugo de remolacha: c/n
Perejil: c/n
Aceite De Oliva: 5 cc

Ensalada

Champiñones: 20 grs
Pepinillos: 10 grs
Sal Marina: c/n
Aceite De Oliva: c/n
Jugo de Limón: c/n
Rúcula: 50 grs
Semillas de sésamo y girasol: c/n
Zanahoria rallada: 20 grs

Huevo Vegano

Aceite de girasol: c/n
Cúrcuma: c/n

Sal Marina: c/n

Tofu semiduro: 100 grs

Preparación de la Receta

Relleno de 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 y mezclar bien.
- Licuar alga nori hasta lograr un polvo y agregar 2 cdas a la mezcla anterior.
- Incorporar *huevo* vegano, aceitunas negras fileteadas y reservar.
- 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 1 cdita de *cúrcuma* y reservar.

Armado

- Vaciar tomates retirando la tapita con chuchillo y la pulpa con una cuchara y la ayuda de un cuchillo pequeño .
- Rellenar con la mezcla de **atún** vegano y servir con una ensalada de *rúcula*, champignones fileteados, *zanahoria* rallada, pepinos agridulces en rodajas, semillas de *sésamo*, semillas de girasol condimentada con *jugo* de *limón* y aceite de oliva.
- Terminar con chips de *mandioca*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tomate-relleno-de-atun-veggie