

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>