Tres platos para la cena

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Crujiente de casabe con alcachofa y pimentón

Sal: A gusto
Pimiento rojo: 1 Unidad
Champiñones: 6 Unidades
Vinagre: A gusto
Aceite De Oliva: A gusto
Semillas de cilantro: 2 cdas.
Alcachofas: 4 Unidad
Aceitunas negras: 2 cdas.

Ensalada de habas frescas

Aceite De Oliva: A gusto
Ajo: 1 Diente
Vinagre: A gusto
Tomillo: 2 Ramitas
Habas: 2 Taza
Perejil: 3 Ramas
Sal y Pimienta: A gusto
Laurel: 1 Hoja
Perejil picado: 1 cda.
Zanahoria: 1 Unidad
Cebolla Morada: 1 Unidades

Tataki de atún

Sal Marina: 1 cdita.
Semillas de ajonjolí blancas: 1 cda
Pimienta de guayabita: 1/2 cda.
Semillas de ajonjolí negras: 1 cda.
Semillas de cilantro: 2 cdas.
Anís estrellado: 1 Unidad
Atún: 600 g

Preparación de la Receta

Crujiente de casabe con alcachofa y pimentón

- Ase el *pimiento* a fuego directo, gire a medida que se va quemando
- Una vez quemada la piel por completo coloque en una bolsa de nylon y deje reposar durante 10 minutos, luego retire la piel bajo el agua y píquelo.
- En una olla con agua cocine las alcachofas durante 30 minutos aproximadamente.
- Retire las hojas hasta llegar al corazón y quite los pelitos
- Luego pique los corazones y colóquelos en un recipiente junto con el *pimiento* asado, sal, semillas de *cilantro*, aceitunas picadas, champiñones picados, aceite de oliva y *vinagre*, mezcle bien.

Ensalada de habas frescas

- Pele y machaque el *ajo*.
- Pele y pique la *zanahoria* junto con la *cebolla* en pequeños cuadraditos.
- Coloque las *habas* en una olla junto con el *ajo*, las ramas de *perejil*, *tomillo* y la hoja de *laurel* , cubra con agua y lleve a fuego.
- Una vez tiernas las *habas* cuélelas y colóquelas en un recipiente junto con la *zanahoria*, la *cebolla* y el *perejil* picado, condimente con sal, pimienta, *vinagre* y aceite de oliva, mezcle bien.

Tataki de atún

- Muela la estrella de anís.
- En una sartén coloque las semillas de *cilantro*, *ajonjolí* negro y blanco, la pimienta el anís molido y la sal marina, tueste a fuego medio durante 1 minuto, retire y muela.
- Corte el *lomo* de *atún* en rectángulos y páselos por las semillas molidas.
- En una sartén caliente cocine los trozos de *atún* durante 1 minutos de cada una de sus caras.

Armado

- Corte los trozos de *atún* en bocados.
- Sirva en un plato el *atún* y acompañe con la ensalada de *habas*.

Presentación

- Decore con el crujiente de casabe con *alcachofa* y *pimentón*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tres-platos-para-la-cena