



Receta

Tataki de atún con mayonesa de aguacate



Precio*

1,8 €/ración
7,2 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



Tiempo

1h 10min
(tiempo de
elaboración:
20min)



Ingredientes:

Para el tataki:

- **300g de filetes de atún** Mari Marinera congelado.
- **240 ml de salsa de soja** Salseo (aproximadamente 1 taza).
- **120ml de zumo de naranja** recién exprimido (aproximadamente media taza, 1 naranja grande).
- **5-10g de eneldo** Vegecampo (2 cucharadas).
- **Pimienta negra molida** Vegecampo al gusto.
- **4 cucharadas de semillas de sésamo tostado.**

Para la mayonesa:

- **1 huevo duro.**
- **1 aguacate.**
- **20-30ml de zumo** (medio limón).
- **Una pizca de sal.**
- **3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra** La Almazara del Olivar.

Elaboración



Con este plato te sentirás en un restaurante japonés sin tener que pasarte toda la tarde cocinando.

- Empezamos exprimiendo la naranja y reservamos el zumo.
- En un recipiente ponemos la salsa de soja junto al zumo de naranja que acabamos de exprimir, el eneldo y la pimienta negra molida. Removemos para que se integren bien todos los ingredientes.
- Ponemos los filetes de atún previamente descongelados dentro de la mezcla, tapamos y llevamos a la nevera durante una hora. Mientras, podemos aprovechar para hacer la mayonesa (y no nos tenemos que preocupar, no se nos puede cortar).
- Hervimos agua y ponemos el huevo a cocer durante 10 minutos aproximadamente. En un recipiente ponemos el huevo duro pelado, el aguacate, el zumo de limón, el aceite de oliva y sal al gusto. Con la batidora, trituramos todo bien hasta que nos quede una crema homogénea y de textura cremosa y suave.
- Cuando el atún haya estado una hora marinando, lo sacamos de la mezcla y en una sartén a fuego alto marcamos los filetes, dejándolos solo unos segundos por cada lado antes de retirar del fuego.
- Para emplatar, ponemos una pequeña base de la mayonesa de aguacate y encima colocamos el atún cortado en rodajas finas y ponemos por encima las semillas de sésamo. 🍴 disfrutar!



Aprovechamiento

- Para aprovechar la mezcla restante de la maceración, podemos verterla en una sartén a fuego medio y esperar a que hierva. Luego, reducimos el fuego y dejamos que se cocine durante 5-7 minutos. Agregamos una cucharadita de maicena previamente diluida en un poco de agua fría y removemos hasta que la salsa espese. Dejamos que se enfríe un poco. Así obtendremos una salsa de soja con una consistencia más densa, perfecta para acompañar arroces, pastas, carnes u otros platos según tu preferencia. Pero recuerda, la salsa de soja contiene una elevada cantidad de sal, así que utiliza esta salsa con moderación.
- El atún congelado es ideal para combinar con todo tipo de preparaciones. Una vez descongelado podemos cortarlo en trozos y mezclarlo con pasta fresca, a la parrilla para hacer un bocadillo, a la plancha con sal y pimienta, de relleno en pimientos y berenjenas o simplemente sobre una base de pizza con tomate y champiñones.





Comer
mejor
cada

Día