

Atún con ajo blanco

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 30 '
- 10 '
- 4



Comentario nutricional

El atún en aceite contiene más cantidad de vitaminas A, B, D y E y más calcio y yodo que el atún fresco.

Modo express

1. Para hacer el ajoblanco, triture en un recipiente alto las almendras, el pan, el ajo (sin el germen), el vinagre, el agua y la sal. Incorpore poco a poco el aceite para que la salsa quede emulsionada, rectifique la sal y cuele con un chino. Refrigere en el frigorífico hasta el momento de servir.
2. Para hacer el tataki, mezcle la salsa de soja con el vinagre, el azúcar y el jengibre. Añada el puerro pelado y picado.
3. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y, con la tapa abierta, marque los lomos de atún 1 minuto por cada lado. Luego sumérjalos en la marinada de soja y macérellos durante un mínimo de 2 horas en el frigorífico.
4. Escorra el atún y espolvoréelo con pimienta y una mezcla de las 3 sales. Sírvalo acompañado con el ajoblanco.