

Atún teriyaki

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 25 '
- 17 '
- 4



Comentario nutricional

Es mejor que las personas celíacas eviten la salsa teriyaki ya que ésta se elabora a partir de la salsa de soja.

Modo express

1. Corte el atún en tacos gruesos de 4x4 centímetros; pele las cebollas tiernas y córtelas en cuartos.
2. Macere el atún y la cebolla en la salsa teriyaki con el aceite de sésamo durante 30 minutos. Reserve la salsa de maceración.
3. Programe el menú Freír/Sofreír a 172º durante 15 minutos, vierta 2 cucharadas de aceite en la cubeta y dore el atún.
4. Si le gusta el atún casi crudo, retírelo y reserve; si le gusta más hecho, no lo retire y añada la cebolla tierna y la salsa de maceración a la cubeta.
5. Cierre la tapa y programe el menú Horno 2 minutos a 180º.
6. Sirva el pescado entero o cortado en láminas finas, con las cebollas al lado. Riegue el conjunto con la salsa y espolvoree por encima el sésamo blanco tostado.