

Atún plancha marinado

Escrito por Paloma -

Lunes, julio 04, 2016



¿Quién no ha probado el bocata de atún con olivas? ¿La empanadilla de atún? ¿La empanada gallega? ¿Canelones de atún? ¿Pasta con atún y tomate? ¿Ensaladas con atún? ¿Croquetas? ¿Huevos rellenos?... Podríamos seguir y no acabar nunca. Pero ¿os dais cuenta de que todas ellas van con atún en conserva?

Hay pescados a los que no estamos acostumbrados a comer en “fresco” (al menos según qué pescado y en qué zona vivamos). Este es uno de ellos. Sí que lo hay fresco, pero el precio se va a las nubes.

Hoy os traigo un plato especialmente sencillo y especialmente delicioso: atún fresco a la plancha, al que previamente vamos a marinar con salsa de soja y buen aceite de oliva virgen extra. Nada más.

Concretamente, para curarnos en salud, y más si tenemos intención de que quede medio crudo por dentro, debe haber sido congelado previamente a -20°C (o menos) durante 48 horas, para eliminar toda posibilidad de encontrarnos con los indeseables [anisakis](#), que son tan dados a parasitar en pescado fresco procedente del mar.

Al ser una especie propia del Océano Atlántico, por aquí es muy fácil encontrarlo congelado o ya

descongelado en pescadería, donde te avisan de la condición de la pieza a fin de hacerte saber que su consumo debe ser inmediato. Eso nos da la tranquilidad de poder consumirlo directamente sin reparos, incluso crudo. En este caso, no comprarlo fresco del todo es una ventaja.

Su textura, nada que ver con el atún enlatado, ni tampoco con los lomos de atún o bonito envasados en tarro de cristal, que siempre son mejores que las latas, claro! De hecho, parece que te estés comiendo un trozo de lomo de cerdo, pero más delicado.

Probadlo. Es un placer más del que poder disfrutar.

Receta Atún plancha marinado

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 1 ración)

1 filete grueso de atún fresco (del que venden ya descongelado)
40 ml aproximadamente de salsa de soja (lo que necesitemos para dejar marinando el trozo de atún fresco, sin que haga falta que lo cubramos del todo)
25 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
1 cucharada sopera de semillas de sésamo

Preparación

Ponemos a marinar el trozo de atún dejándolo una media hora en un plato hondo con el fondo lleno de salsa de soja (no hace falta cubrir la pieza, pero que empape bien hasta la mitad del grosor) y el AOVE.

Pasada la media hora, calentamos una plancha de hierro al fuego y cuando esté bien caliente, espolvoreamos unas semillas de sésamo (sólo si son crudas; si son tostadas, nos saltamos este paso y las reservamos). Colocamos sobre las semillas el filete de atún. En cuanto veamos que la cara que toca la plancha cambia de color, le damos la vuelta. Posiblemente se le habrán pegado las semillas. Las dejamos así. En cuanto esté dorada la otra cara, sacamos el filete.

Veremos que es como si fuera un trozo de lomo. Si lo partimos, por dentro estará prácticamente crudo. Rociamos por encima el jugo del marinado y las semillas que queden por la plancha.

A comer *lijando*... que frío pierde mucho!

Nota: Por supuesto, el punto de cocción dependerá de nuestro gusto. Podemos dejarlo más tiempo en la plancha, incluso con fuego más suave para que no se queme, y dejar que se haga por dentro... pero no tiene nada que ver. Se reseca y pierde toda la gracia. Así tal cual está exquisito.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Semillas de sésamo: anticolesterol y antienvjecimiento](#)

También te puede interesar:

Sorbete de apio

Alcachofas con huevos de codorniz

Pan integral de trigo con higos y pasas