

Ensalada de tataki de atún rojo

Escrito por Paloma -

Jueves, octubre 03, 2013



Esta **ensalada de tataki de atún rojo** es una auténtica delicia. Conozco algunas personas a las que no les gusta el pescado (nada). Puedo aseguraros que estos trozos de atún tal y como están preparados saben a lomo (no miento). La textura es muy semejante, la apariencia también! Engañaría a más de un@! Desde aquí invito a esas personas -que seguro que se sienten aludidas- a probar esta maravilla.

Estamos en plena temporada de setas y por eso he buscado poneros una receta que con el calor que sigue haciendo todavía apetezca más. Yo soy una gran aficionada a las setas en general (desde su recolección hasta su consumo final) y -por supuesto- a [coger rebollones](#) (que son totalmente silvestres).

Setas de cardo solemos encontrar con facilidad en los supermercados españoles, sobre todo en otoño (y específico que “en los españoles”, porque en alguna ocasión nuestra lectora *Rosa Padrón*, desde Venezuela, nos comentó que por allí muchos productos de primera necesidad escasean... ¡ni qué decir tiene que las setas son artículo de lujo!).

Desde aquel comentario, cada vez que tengo la suerte de cocinar con estos ingredientes me acuerdo de ella... me parecen un regalo improvisado de la vida. Y como *la mejor manera de agradecer la vida es*

vivirla, hay que esmerarse por sacarle partido al primer bocado y que sepa a “gloria” ése y cada uno de los posteriores...

La verdad es que tenemos una gran suerte por poder vivir aquí y disponer los productos naturales de los que disponemos... así que os dejo esta receta, con la mejor intención y mi mayor deseo: que aquellos que podáis, la disfrutéis!

Receta Ensalada de tataki de atún rojo

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

2 trozos de lomo de atún rojo, de un grosor de entre 2 y tres centímetros, previamente congelados y descongelados (para evitar los [anisakis](#)).

Brotes frescos y variados de verduras (hoja de roble, rúcula, escarola...)

1 ó 2 (dependerá del tamaño) [setas de cardo](#)

Piñones (opcional)

Para la salsa de adobo:

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de aceite de sésamo

1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Para la salsa de aliño:

3 cucharadas de salsa de soja

1/2 ajo pelado y machacado

1 trocito pequeño de puerro (como 1/3 de la parte blanca) muy muy finamente picado

1 cucharadita de tamaño postre de jengibre fresco rallado

5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de tamaño postre de vinagre de módena

1 cucharada de zumo de [limón](#)

1 cucharadita de tamaño postre de azúcar blanquilla

Preparación

Preparamos la **salsa de adobo** mezclando los ingredientes.

Fileteamos el atún dejando unos bastones gruesos, que introducimos en la salsa anterior mientras se calienta la plancha a fuego muy fuerte. Una vez caliente, sacamos los lomos y los pasamos brevemente por la plancha, dando unos segundos por cada lado, de manera que se selle bien la superficie del pescado. Sacamos y reservamos.

Preparamos la **salsa de aliño** sobre las sobras de la salsa de adobo, mezclando bien todos los ingredientes.

Cortamos a dados los bastones de atún rojo (parecerá lomo de carne). Veremos que habrá quedado crudo por dentro.

Laminamos la seta y la pasamos por la plancha.

Disponemos brotes tiernos de ensalada en un plato y sobre ellos, los dados de atún y la seta. Aliñamos con la salsa de aliño. Podemos espolvorear piñones por encima.

Nota: Es muy importante que cuando sellemos el atún rojo en la sartén, ésta sea una **sartén de hierro, sin antiadherente**. También es **muy importante que no echemos aceite a la sartén**. No queremos freír, sino sellar en plancha... Hay una gran diferencia. Tranquilos, que no se quedará seco en absoluto y conservaremos el sabor que debe tener.

Receta Ensalada de tataki de atún rojo

Adaptación a Thermomix

🕒 15 min

Ingredientes (para 2 raciones)

2 trozos de lomo de atún rojo, de un grosor de entre 2 y tres centímetros, previamente congelados y descongelados (para evitar los [anisakis](#)).

Brotes frescos y variados de verduras (hoja de roble, rúcula, escarola...)

1 ó 2 (dependerá del tamaño) [setas de cardo](#)

Piñones (opcional)

Para la salsa de adobo:

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de aceite de sésamo

1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Para la salsa de aliño:

3 cucharadas de salsa de soja

1/2 ajo pelado y machacado

1 trocito pequeño de puerro (como 1/3 de la parte blanca) muy muy finamente picado

1 cucharadita de tamaño postre de jengibre fresco rallado

5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de tamaño postre de vinagre de módena

1 cucharada de zumo de [limón](#)

1 cucharadita de tamaño postre de azúcar

Preparación

1.- Preparamos la **salsa de adobo**: Introducimos todos los ingredientes y emulsionamos **10 seg/vel 5**.

Vertemos a un bol.

2.- Fileteamos el atún dejando unos bastones gruesos, que introducimos en la salsa anterior mientras se calienta la plancha a fuego muy fuerte. Una vez caliente, sacamos los lomos y los pasamos brevemente por la plancha, dando unos segundos por cada lado, de manera que se selle bien la superficie del pescado. Sacamos y reservamos.

3.- Preparamos la **salsa de aliño**: Posiblemente nos habrá sobrado algo de la salsa de adobo. Volvemos a introducir en el vaso, junto con los ingredientes señalados para esta salsa y mezclamos bien todo programando de nuevo **10 seg/vel 4**.

4.- Cortamos a dados los bastones de atún rojo (parecerá lomo de carne), que habrá quedado crudo por dentro.

5.- Laminamos la seta y la pasamos por la plancha.

6.- Disponemos brotes tiernos de ensalada en un plato y sobre ellos, los dados de atún y la seta. Aliñamos con la salsa de aliño. Podemos espolvorear piñones por encima.

Nota: Es muy importante que cuando sellemos el atún rojo en la sartén, ésta sea una **sartén de hierro, sin antiadherente**. También es **muy importante que no echemos aceite a la sartén**. No queremos fíeir, sino sellar en plancha... Hay una gran diferencia. Tranquilos, que no se quedará seco en absoluto y conservaremos el sabor que debe tener.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Proteínas](#)

También te puede interesar:

Bacalao al Pil-Pil

Guisantes con jamón

Pulpitos encebollados

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station