

# Tataki de Atún

## **Ingredientes:**

150ml de aceite de sésamo tostado

150ml. de soja

150ml. de salsa perrins

150ml. de salsa agridulce

130gr. de atún rojo en taco alargado

1 lima

Flores silvestres

Sal en escamas

1 aguacate cortado en daditos

1 chorrito de aceite de oliva

## **Elaboración:**

Mojar el atún con aceite,

Poner a calentar una sartén sin nada de aceite y cuando esté bien caliente añadir el atún. No queremos que se nos cocine el atún, sino marcar todas sus caras, por eso una vez introducido el atún (siempre y cuando la sartén esté bien caliente) podemos trabajar con el fuego apagado y así conseguimos reducir al máximo el consumo energético de la preparación de esta receta.

Mientras se van marcando todas las caras del atún, vamos a preparar la vinagreta japonesa. En un bol, verteremos la salsa perrins, la salsa de soja y el aceite de sésamo tostado. Mezclamos todo bien para que emulsione.

Colocamos sobre la base del plato el aguacate y le ponemos sal, un poco del aceite de sésamo y unas tiras de lima. Colocamos encima el atún cortado en rodajas sobre la cama de aguacate y cada trozo de atún lo aliñamos con la vinagreta japonesa. Añadimos sal en escamas, unas gotas de salsa agridulce y lo terminamos de adornar con unas flores silvestres y unas tiras de lima.

En 10 minutos ya tenemos listo este plato de tataki de atún con vinagreta japonesa.



¡Buen provecho!