

Tataki de atún

Dificultad:

fácil

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

- 1 filete de atún fresco
- 1 calabacín
- 50 g azúcar
- 10 ml soja
- 100 ml aceite de oliva
- 1 lata de tomate triturado 500 g
- 200 g azúcar
- 1 vaina canela

/ Preparación

Elaboración

- En primer lugar, ponemos en un cazo el tomate triturado, la canela y los 200 gramos de azúcar y lo dejamos a fuego bajo para que se haga una mermelada poco a poco.
- Por otra parte, cortamos el calabacín en brunoise (cuadrados pequeños) y tendremos un cazo en el fuego con agua hirviendo. Escaldamos el calabacín unos instantes, entre 10 y 20 segundos, escurrimos y enfriamos rápido para que se corte la cocción.
- Tratamos de cortar el filete de atún en rectángulo, de forma que los cuatro lados queden más o menos iguales.

- Ponemos una sartén en el fuego, y mientras esperamos que se caliente bien, rebozamos

el atún con el azúcar y luego la ponemos en la sartén para caramelizarlo por los 4 lados, dejando el centro del atún crudo.

- Para terminar, en un plato ponemos la mermelada, cortamos la pieza de atún en escalopines (tataki) y los colocamos encima. Por encima del pescado, colocamos las verduras y, opcionalmente, espolvoreamos un poco de sésamo.

- Por último, introducimos el plato 1 o 2 minutos en el horno para que el sabor nos coja

temperatura. Una vez lo sacamos del horno, tendremos el aceite con la soja en un bol, lo

removeremos y echaremos un poco por encima.