

Parpatana de atún rojo con encurtidos caseros y sofrito mediterráneo

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

- 800 g de parpatana de atún rojo con hueso
- C/s de salsa ponzu
- 20 g de nabo
- 1 rabanito
- 20 g de mini pepino
- C/s de AOVE
- C/s de vinagre de arroz
- C/s de agua mineral
- C/s de anís estrellado
- 500 g de tomates maduros
- 150 g de cebolla tierna
- 1 diente de ajo
- C/s de orégano fresco, albahaca y tomillo limonero
- C/s de vino blanco
- C/s de vinagre de manzana
- C/s de sal fina
- 2 bolsas de vacío

/ Preparación

Preparación

Para el sofrito mediterráneo:

- Sofreír ajo, cebolla tierna y tomates junto a las hierbas aromáticas en una olla amplia.
- Dejar que se agarre un poco, mojar con el vino blanco y reducir hasta evaporar todo el alcohol.
- A continuación agregar el vinagre de manzana, dejar que pierda parte de su fuerza y apartar del fuego.
- Retirar las ramas de orégano y tomillo y triturar hasta conseguir una textura fina. Poner a punto de sal.

Para los encurtidos:

- Cortar en diferentes formas el nabo, el rabanito y el mini pepino, introducir en una bolsa de vacío con el vinagre de arroz, el agua y el anís estrellado, envasar y dejar reposar en bolsa.
- Por otro lado, salar la parpatana y envasarla con una ramita de orégano fresco y un chorrito de AOVE en la bolsa de vacío. Cocinar a 65 grados durante 17 minutos.
- A continuación marcar en la plancha, glasear con la salsa ponzu y emplatar.
- Disponer al lado de la parpatana una pequeña *quenelle* de la crema del sofrito mediterráneo, alrededor los encurtidos, y terminar con sal negra sobre éstos.