

Maguro tataki: tataki de atún con crema de aguacate

Dificultad:

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para 4 personas:

- 250 g de lomo de atún
- Cebollino
- Sésamo blanco

Para la crema de aguacate:

- 2 aguacates
- 1 tomate
- 1/4 de cebolleta
- 1/4 de diente de ajo
- 1 limón
- Sal/pimienta
- Aceite de oliva

Para la salsa de soja-balsámico:

- 250 ml de salsa de soja
- 250 ml de vinagre balsámico
- 60 g de azúcar integral ecológico de caña
- Maizena (la utilizaremos siempre diluida en un poco de agua y nos servirá para ligar la salsa y darle la textura que más nos guste)

/ Preparación

Preparación

- Lo primero que haremos será poner en marcha la salsa que acompañara al plato, para ello pondremos todos los ingredientes (menos la maicena) en un cazo a fuego medio.
- Cuando empiece a hervir bajamos temperatura al mínimo y dejamos reducir 1/3 de la salsa. A continuación ligaremos la salsa con un poco de maicena diluida en agua hasta obtener la textura deseada (lo ideal es que quede como una reducción de vinagre balsámico).
- Para la crema de aguacate , picamos muy finamente la cebolla tierna junto con el ajo. Pelamos y retiramos las semillas del tomate, quedándonos sólo con la carne que cortaremos en daditos. A continuación abrimos los aguacates por la mitad, retiramos el hueso y retiramos la piel.
- Mezclamos en un bol el aguacate, el picadillo realizado anteriormente con la cebolla el ajo y el tomate. Chafamos todo con una varilla hasta obtener una crema. Terminamos añadiéndole un chorrito de limón, sal y pimienta al gusto.
- El lomo de atún simplemente lo marcaremos en una sartén muy caliente por los 4 lados, sellando bien el producto e inmediatamente lo introduciremos en agua con hielo para cortar la cocción y así nos quede prácticamente crudo por dentro. Una vez frío lo retiramos del agua y lo secamos muy bien con papel de cocina. Reservamos.

Presentación

- Cortamos el lomo de atún en finos trozos de aproximadamente 0,5 cm y lo disponemos de manera elegante en el plato. Ponemos la crema de aguacate por encima pero sin llegar a cubrir todo el ancho de lomo y salseamos con la reducción de soja y balsámico.
- Terminaremos el plato decorándolo con un poco de cebollino, sésamo blanco y un chorrito de aceite de oliva.