

**TATAKI DE ATÚN** 10 minutos 30 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 500 gramos de atún, crudo
- 10 gramos de jengibre
- 50 gramos de salsa de soja
- 40 gramos de vinagre
- 10 gramos de aceite de sésamo
- 20 gramos de limón, zumo, fresco
- 3 gramos de pimienta, negra
- 2 cucharadas soperas rasas de sésamo, semilla [26 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 100 gramos de aguacate, crudo
- 100 gramos de pepino, crudo

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cortar el solomillo de atún en dos y reservar en el frigorífico
- 2º Picar el jengibre, añadir la salsa de soja, el vinagre [preferiblemente de arroz], el aceite de sésamo, el zumo de limón y pimienta [se pueden añadir también 20 g. de salsa de ostras]
- 3º Verter toda la mezcla sobre el atún y dejar marinar durante 20 min]
- 4º Sellar los tacos de atún por los 4 costados y rebozar con las semillas de sésamo
- 5º Añadir a la misma sartén el aliño y dejar reducir durante 1 min.
- 6º Filetear el atún y verter sobre él aliño
- 7º Decorar el plato con el pepino cortado a juliana, dados de aguacate y de tomate

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [233 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	262 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	30 g	61 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	6 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	336 mg	781 mg	33 %