



TATAKI DE ATÚN

Receta para 3

 2 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de atún, crudo
- 100 gramos de salsa de soja
- 50 gramos de vinagre
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]
- 1 cucharada sopera de jengibre [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol estrecho, mezcla el vinagre de arroz con la salsa de soja, una cucharadita de jengibre en polvo y un poco de sal.
- 2º Corta los lomos de atún como ves en las fotografías y ponlos en el bol, procurando que se empapen bien de la marinada, dándoles la vuelta de vez en cuando. Déjalos reposar al menos 15 minutos (aunque si puedes dejarlos una hora, mejor que mejor).
- 3º En ocasiones venden las semillas de sésamo tostadas, pero si no es así, pon una sartén sobre el fuego a temperatura fuerte y vierte en ella las semillas de sésamo.
- 4º En ocasiones venden las semillas de sésamo tostadas, pero si no es así, pon una sartén sobre el fuego a temperatura fuerte y vierte en ella las semillas de sésamo.
- 5º Deja que se vayan tostando, removiéndolas de vez en cuando. En cuestión de 3-4 minutos estarán listas, notarás que desprenden su característico olor y se dorarán ligeramente.
- 6º Cuando las tengas listas, pon la mitad de las semillas dentro del bol junto con el atún y la marinada.
- 7º Al cabo de esos 15 minutos, pon las restantes semillas de sésamo en un plato y pasa por encima los lomos de forma que se queden pegadas las semillas por todas partes.
- 8º En una buena sartén a fuego fuerte pon los lomos de atún y deja que se cocinen apenas 10 segundos por cada lado. ¡Ya lo tienes listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [284 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	17 g	49 g	98 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	1042 mg	2960 mg	123 %