



TARTAR DE ATÚN Y AGUACATE

Plato principal

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de atún fresco
- 15 gramos de cebolla morada rebanada
- 5 gramos de cebollino, crudo
- 2 gramos de jengibre fresco
- 7 gramos de aceite de oliva, virgen
- 15 gramos de salsa de soja
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 3 gramos de sésamo, semilla
- 1/2 aguacate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 gramo de sal de mar
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Secar el medallón de atún con papel absorbente. Cortar en cubos de aproximadamente 0.5 cm.
- 2º Mezclar en un bol mediano los cubos de atún, la mitad de cebollino, el jengibre, el aceite de oliva, la salsa Tamari y las semillas de sésamo. Refrigerar todo por al menos 20 minutos.
- 3º Pelar y cortar el aguacate en cubos de 0.5cm. Mezclar con la cebolla, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta al gusto.
- 4º Engrasar el recipiente con un poco de aceite de oliva. Añadir el atún y presionar con la cuchara ligeramente para compactarlo en el fondo.
- 5º Agregar la mayonesa formando una capa y añadir encima los cubos de aguacate. Presionar ligeramente con la cuchara para compactar, pero sin machacar.
- 6º Tapar el recipiente con un plato llano y voltear todo para que el tartar se deprenda y conserve la forma.
- 7º Esparcir por encima el resto del cebollino y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (366 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	500 kcal	25 %
PROTEÍNA	11 g	39 g	78 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	9 g	34 g	49 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	358 mg	1311 mg	55 %