Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Poke-tataki de colirroz y atún

1 ración · 421 kcal

Ingredientes

- **1/3** coliflor
- **15g** Queso cottage
- **1/2** mango
- **1** pieza de atún rojo
- Jengibre en polvo
- Semillas de sésamo
- Salsa de soja

POR RACIÓN

Proteínas	**45 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**7,3 g**

Elaboración

1. Dejar el lomo de atún marinando en salsa de soja
2. Triturar la coliflor hasta que tenga tamaño de granos de arroz
3. Hacer la colirroz a la plancha, añadiendo un poco de jengibre en polvo
4. Cuando empiece a coger color, añadir el mango y el queso cottage y remover para que coja calor
5. Cuando comience a fundirse el queso (terminará de hacerlo en el plato con el calor residual), retirar y servir todo como base del poke
6. Marcar a la plancha el atún a fuego alto unos 2-3 minutos por cada lado
7. Servir el atún encima de la base con el corte en modo tataki, añadir las semillas de sésamo y un chorrito de salsa de soja

RECOMENDACIONES

Yo suelo congelar la coliflor ya triturada y sacarla directamente a la sartén según se necesite.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei