Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Tataki de atún

45min · 2 raciones · 352 kcal

Ingredientes

- 2 piezas de atún rojo pequeñas, o 1 pieza grande
- Salsa de soja
- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	39 g
Grasas	20 g
Hidratos	3,5 g
Fibra	1,4 g

Elaboración

1. Cortamos el atún en dos trozos grandes.
2. Maceramos el atún. Para ello tenemos que poner salsa de soja en un cuenco y meter dentro el atún, unos 20 minutos por cada lado.
3. Pasamos el atún por las semillas de sésamo, por todas partes.
4. Añadimos un poco de aceite de oliva en una sartén y freímos el atún unos 10 segundos por cada lado.
5. Por último lo cortamos en trozos finitos y servimos con la salsa que más nos guste.

RECOMENDACIONES

Si os gusta menos crudo, podéis hacerlo un poquito más. Yo hice mayonesa de soja y quedó genial.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta