

APERITIVOS / ENTRANTES

Tartar de atún sobre oblea de arroz

3h · 2 raciones · 382 kcal

Ingredientes

- 1 lomo de atún (300 gramos)
- 1 cebolleta
- 1/2 aguacate
- Alcaparras
- Salsa de soja
- Jugo de limón
- 3 gotitas de tabasco
- 1 oblea de arroz
- Aceite de oliva
- Cebollino picado
- Sal y pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	37 g
Grasas	21 g
Hidratos	13 g
Fibra	4,4 g

Elaboración

1. Troceamos un buen lomo de atún en dados pequeños.
2. Añadimos un poquito de sal, pimienta molida, tabasco y salsa de soja.
3. Añadimos un poquito de limón, alcaparras troceadas, cebolla y cebolleta, y metemos en la nevera con un film transparente durante al menos tres horas.
4. Troceamos un poquito de aguacate y se lo añadimos a nuestro tartar.
5. Lo troceamos en cuatro partes iguales.
6. Añadimos una sartén con aceite hirviendo.

Hecho con CookNest

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