

PLATOS PRINCIPALES

Ajoblanco sin ajo con atún umami

3 raciones · 1018 kcal

Ingredientes

1 filete de atún cortado en dados grandes

ALIÑO DEL ATÚN

- **1 cucharadita** de miso
- **1 cucharada** de salsa de soja
- **1 cucharadita** de mirin
- **1 cucharadita** de aceite de sésamo
- Ralladura de lima

AJOBLANCO

- **125 gramos** de almendras crudas
- **300 ml** de agua fría
- **40 ml** de Aceite de oliva extra
- **10 ml** de vinagre de Jerez
- **2** trozos de pan del día anterior remojados en agua
- Sal (al gusto)

PARA DECORAR

- Pesto de perejil
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

AJOBLANCO

1. En el vaso batidor ponemos las almendras, el pan remojado, el agua, el aceite de oliva, el vinagre, la sal y trituramos.
2. Pasamos por un colador para dejar una sopa muy fina y suave. Metemos en la nevera unas horas para tomar frío.

ALIÑO DEL ATÚN

3. Preparamos el aliño para el atún mezclando el miso, la salsa de soja, el mirin y el aceite de sésamo.
4. Cortamos el atún en dados y marinamos con el aliño y ralladura de lima durante unos 20 minutos.

MONTAJE

5. Ponemos unos dados de atún en un plato y servimos el ajoblanco.
6. Coronamos cada dado de atún con poco de pesto de perejil y adornamos el plato con un chorrito de aceite de oliva.

POR RACIÓN	40 g Proteínas	55 g Grasas	96 g Hidratos	11 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas para el día a día con Javier Linde

cooknest.app/@recetasconjavier · Instagram @recetasconjavier