

PLATOS PRINCIPALES

Tataki de atún con ensalada de pepino

1 ración · 471 kcal

Ingredientes

- **1 filete** de atún
- Semillas de sésamo blancas y negras
- **1 cucharada** de salsa de soja

ENSALADA

- **1** pepino
- **1 cucharada** de salsa de soja
- **1 cucharada** de vinagre de arroz
- **1 cucharada** de aceite de sésamo
- Escamas de chile al gusto
- Tallo de cebolleta cortado en rodajas

POR RACIÓN

Proteínas	**51 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**22 g**
Fibra	**5,5 g**

Elaboración

1. Untamos el filete de atún con un poco de soja y rebozamos sobre semillas de sésamo
2. Lo pasamos por un grill o plancha caliente un minuto por cada lado
3. Reservamos
4. Preparamos la ensalada de pepino sacando con un pelador láminas muy finas
5. Ponemos las láminas en un recipiente y añadimos la salsa de soja, vinagre, aceite de sésamo y escamas de chile (éstas según nuestra tolerancia al picante) y mezclamos
6. Servimos la ensalada en un plato y añadimos los tallos de cebolleta
7. Fileteamos el atún y ponemos encima de la ensalada

Hecho con CookNest