Tataki de atún con nueces de California y wakame.



Tataki de atún con nueces de California

Hoy toca receta de atún y vamos a utilizar un producto estrella, las nueces de California. Lo presentaremos con

wakame, alga comestible muy apreciada en la cocina asiática. Esta la podéis encontrar ya en numerosas tiendas especializadas, ya preparada o deshidratada.

El atún lo vamos a preparar en tataki, técnica japonesa que me gusta para cocinar ciertos pescados y carnes. Confieso que soy una enamorada del pescado y la carne cruda , es como más los disfruto. En tataki no va totalmente crudo el atún , ya que lo vamos a marinar ligeramente en salsa de soja , jengibre y naranja. Después lo pasaremos antes de ir a la plancha en nueces de California, cortadas finamente a cuchillo , para poder formar una pequeña costra. El resultado ha sido espectacular. En casa les ha gustado mucho.

Con esta receta colaboro con Nueces de California, un producto excelente que consumimos todos en familia. Un fruto seco muy completo nutricionalmente y perfecto para cuidar tu corazón, prevenir cáncer, es un antioxidante, y baja los niveles de colesterol. Todas ellas, entre algunas de sus propiedades. Y además he sido elegida Bloguera del mes de Noviembre de 2019 de NUECES DE CALIFORNIA, todo un placer.

He comprado un lomo de atún con el que preparar esta receta y para el marinado , como me gustan los toque cítricos , he puesto también naranja exprimida en mano y ralladura de su piel. Ya con un poquito de jengibre , soja , aceite de sésamo y vinagre de arroz le damos un sabor riquísimo. No lo he tenido más que 20 minutos marinando los lomos. Pasamos por las nueces picadas , un poquito de plancha por sus cuatro lados y listo para cortar. Como veréis lo paso poco por plancha, lo prefiero así.

INGREDIENTES:

- un lomo de atún de 150 gr .
- 10 nueces de California .
- 4 cucharadas de salsa de soja.
- 1 cucharadita de vinagre de arroz.

- 1 cucharadita de aceite de sésamo.
- 1/4 de naranja exprimida.
- un poquito de ralladura de piel de naranja.
- una pizca de jengibre rallado
- 50 gr de alga wakame (preparada en la sección japonesa del supermercado del Corte Inglés). Podéis utilizar deshidratada.

PREPARACIÓN:

Paso 1:

Vamos a partir las nueces y disponer de todos los ingredientes, la salsa de soja, el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, la naranja y el jengibre.



Tataki de atún con nueces de California

Paso 2:

Dividimos el atún en dos trozos iguales , de 75 gr cada uno. Preparamos la salsa para marinarlo en un recipiente con espacio suficiente para poder darle vueltas y picamos las nueces a cuchillo , para hacerlas de un grosor que nos sirva para preparar la costra.



nueces de california
Para el marinado , pondremos la salsa de soja, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, el jengibre rallado, el zumo de la naranja exprimido con la mano y un poco de ralladura de naranja.

Introducimos los lomos de atún en el marinado y lo dejamos 20 minutos. Hay que darle la vuelta por todos los lados , para

que se impregne bien de la salsa.



Tataki de atún con nueces de California
Podéis dejarlo más tiempo, para mi con 5 minutos por cada lado es suficiente. Pero ya es cuestión de gustos.



Tataki de atún con nueces de California

Ya nos queda pasar los lomos por las nueces picadas , que se forme una pequeña costra y a la plancha . En la plancha pongo un hilo de aceite de oliva , y cuando esta caliente le voy dando vueltas con unas pinzar al atún , por cada una de sus caras. Como me gusta poco hecho esta operación la acorto. Realmente es al gusto de cada uno, el atún tiene que estar crudo en el centro y ya elegís vosotros la cantidad de plancha de los laterales.



Tataki de atún con nueces de California
Una ves temple un poco, cortamos con cuchillo afilado en trozos regulares , de unos 3 cm cada uno y servimos sobre el wakame.

Listo para disfrutar.