



Atún al jengibre y cacahuete



KCAL.
215



4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 180 g de atún cortado en cubos
- 12 g de tallos de cebolla cambray rebanados
- ½ jitomate picado
- 1 cucharada de aceite de cacahuete
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 60 g de guacamole
- 2 dientes de ajo cocido picado
- 1 cucharada de jengibre picado finamente

Para servir

- 10 hojas de menta fresca cristalizada.
- Rebanadas de cebolla morada al gusto.
- 100 g de pan de pita tostado.

Para el jugo (Leche de tigre)

- Un trozo pequeño de atún
- Un trozo pequeño de cebolla
- Un trozo pequeño de apio
- El jugo de un limón
- Dos cucharaditas de aceite de oliva
- ½ de taza de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla los ingredientes de la primera lista. Y deja macerar drante 10 minutos en refrigeración.
- 2 Sirve el atún en un plato hondo, decóralo con las hojas de menta, rebanadas de cebolla y guacamole, finalmente bañalo con la leche de tigre.
- 3 Acompáñalo con pan pita.

Procedimiento para el jugo (Leche de tigre)

- 1 Licua todos los ingredientes, agregando poco a poco el aceite de oliva. Cuela la mezcla.



Fotografía: José Luis Sandoval

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA