



ATÚN MARINADO, SOPA DE TOMATE ALIÑADO,  
VERDURAS ENVINAGRADAS Y YOGUR

Pepe Solla

*"Plato ideal para preparar en verano, haciendo coincidir el mejor sabor de los tomates de temporada con la mejor época de pesca de los túnidos en nuestra costa. Cocción ligera, fresco, sabores puros, claros y sin muchos aditamentos"*

## INGREDIENTES

### Ingredientes principales

1 lomo de atún  
Aceite de oliva suave  
Salsa de soja  
50 g de rúcula joven  
Yogurt natural  
Sopa de tomate  
Agua  
Sal

### Impregnación del pepino y la remolacha

1 pepino y 1 remolacha  
1 dl de vinagre de arroz  
1 palo de canela  
Piel de lima  
Piel de Naranja  
2 granos de pimienta Sichuan  
1/2 zanahoria

## PREPARACIÓN

### Atún

Compra un lomo de atún  y asegúrate de mantener la cadena de frío 

### Marinado

Mezclamos el aceite de oliva suave con salsa de soja a partes iguales. Marinamos con esta mezcla el lomo de atún  durante 2 días en la nevera, en un recipiente con tapa o en una bolsa envasado al vacío, para que el marinado cubra mejor todo el lomo 

### Impregnación

Se corta el pepino en dados y se introduce en una bolsa de vacío con los demás ingredientes de la lista para realizar la impregnación; si no dispones de máquina para hacer vacío, puedes dejar el pepino en este escabeche durante 24 horas para que lo vaya absorbiendo por sí mismo ★ Repite la misma operación con dados de remolacha, pero en otro recipiente o bolsa de vacío.

### Cocinado

Marcamos el lomo de atún por todas sus caras en la sartén y lo cortamos en taquitos ★

### Yogur

Ecurrir el yogur con un cedazo o paño para que adquiera una mayor consistencia.

### Sopa de tomate

Apretamos en un colador de tela un tomate que previamente ha sido congelado y descongelado y recogemos su agua en un recipiente. Ligamos este agua de tomate con xantana (según las especificaciones del fabricante).

## **PRESENTACIÓN DEL PLATO**

Colocamos unos taquitos de atún ★, la remolacha marinada, unos toques de yogur escurrido previamente y unas hojas de rúcula aliñada con aceite. Terminamos dando un toque de sal al conjunto y regando el plato con la sopa de tomate.

En esta receta de Pepe Solla, encontrarás los consejos ★ que te damos para realizarla y disfrutar de este plato con seguridad

## **CONSEJOS ESTRELLA:**

★ **Descongelación:** si utilizas atún congelado, la forma correcta de descongelar éste o cualquier otro alimento, es de manera gradual en la nevera, durante uno o dos días, si es necesario. No se debe descongelar a temperatura ambiente, ya que el crecimiento de los microorganismos que estaba parado por la congelación, se podría reactivar a temperatura ambiente, haciendo que el alimento sea menos seguro.

- ★ **2** Cadena de frío: cuando compres el atún en la pescadería, llévalo rápidamente a tu nevera. Evitando romper la cadena de frío, evitarás el crecimiento de unas bacterias que transforman la histidina (aminoácido esencial presente en los atunes) en histamina. Si se produjese histamina en el músculo, podrías sufrir una intoxicación alimentaria, con síntomas similares a los de una reacción alérgica, que dependerán de la cantidad de histamina ingerida y de la sensibilidad de cada persona.
- ★ **3** Para la elaboración de esta receta es aconsejable utilizar atún que haya estado congelado 3 o 4 días.
- ★ **4** Marinado del atún: la salsa de soja de este marinado tiene un pH de aproximadamente 4.6 por el ácido láctico que contiene, un alto contenido en sal, etanol y benzoatos o sorbatos. Debido a estos ingredientes con efectos antimicrobianos, este marinado sirve para controlar el deterioro del atún, además de para aportarle textura y aroma.
- ★ **5** Marinado del pepino: el vinagre, que contiene ácido acético, tiene actividad antimicrobiana por su bajo pH. Si alguna bacteria contaminase el pepino, su crecimiento se vería inhibido por el pH ácido del vinagre, ya que no se encontraría en el valor de pH óptimo para su multiplicación.
- ★ **6** Evita la contaminación cruzada: utiliza un cuchillo y una tabla limpios para evitar transferir microorganismos que podrían estar en el pepino crudo a este atún ya cocinado.
- ★ **7** Metales pesados: existen determinados grupos de riesgo que deben evitar o limitar el consumo de atún rojo, tiburón, pez espada y lucio. En concreto, las mujeres embarazadas o en período de lactancia y los niños menores de 3 años, deben evitar el consumo de estos pescados. Los niños de entre 3 y 12 años, deben limitar el consumo de uno de ellos a 50 g a la semana ó 100 g en dos semanas, no pudiendo tomar otro pescado de este grupo en la misma semana. El resto de la población, debe seguir una dieta variada, en la que se incluya el pescado.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD



CONCELLO DE VIGO



GADIS

Afundación