

Atún marinado con fruta de la pasión, lima y cilantro

El [marinado en crudo](#) es una técnica que ha conquistado espacios en la alta cocina contemporánea gracias a su capacidad para realzar la frescura del pescado sin recurrir a la cocción convencional. Entre las especies más apreciadas para este tipo de preparación se encuentra el [atún rojo](#), cuya textura firme y sabor profundo lo convierten en un lienzo perfecto para combinaciones aromáticas audaces.

En esta propuesta, el equilibrio entre lo cítrico y lo exótico alcanza un punto de sutileza notable. La acidez brillante del zumo de lima se combina con la intensidad aromática de la fruta de la pasión, aportando un matiz tropical que se ve realzado por el picante suave del chile verde, la untuosidad del aceite de girasol y la frescura herbal del cilantro. Esta mezcla actúa como catalizador de una breve maceración que transforma la superficie del pescado, respetando su carácter crudo pero aportando complejidad gustativa.

Ideal como entrante en un menú estructurado, este plato permite una preparación anticipada que agiliza el servicio sin comprometer la expresividad del resultado final.

Rinde para 4 personas

Ingredientes para el atún marinado con fruta de la pasión, lima y cilantro

Un lomo de atún de unos 3 cm de grosor (aproximadamente 400 g)
2 frutas de la pasión pequeñas, maduras y con la piel arrugada (unos 35 g cada una)
1 cucharada de zumo de lima

3 cucharadas de aceite de girasol

1 chile verde de picor medio, sin semillas y finamente picado

1 cucharadita de azúcar

1½ cucharadas de cilantro fresco finamente picado

½ cucharadita de sal y pimienta negra recién molida

Elaboración

Coloca el lomo de atún sobre una tabla de cortar y, con un cuchillo bien afilado, córtalo en lonchas muy finas, perpendiculares a la fibra. Dispón las lonchas sobre la base de cuatro platos de unos 25 cm de diámetro, colocándolas una junto a otra, solapadas ligeramente si es necesario. Cubre cada plato con film transparente y resérvalos en el frigorífico durante al menos una hora, o hasta el momento de servir.

Poco antes de servir, prepara el aliño. Corta las frutas de la pasión por la mitad y extrae la pulpa con una cuchara. Colócala sobre un colador fino dispuesto sobre un cuenco y presiónala con el dorso de una cuchara para extraer el máximo de zumo posible. Desecha las semillas. Deberías obtener aproximadamente una cucharada de jugo.

Añade al zumo de fruta de la pasión el zumo de lima, el aceite de girasol, el chile picado, el azúcar, el cilantro, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta obtener una emulsión ligera y fragante.

Emplatado

Para servir, retira el film de los platos con el atún y reparte cuidadosamente el aliño sobre la superficie del pescado, extendiéndolo con el dorso de una cuchara para que se impregne de manera uniforme. Deja reposar durante 10 minutos antes de llevar a la mesa.

Este plato, delicado y vibrante, combina la sutileza marina del atún crudo con el frescor cítrico y tropical del aliño, evocando tanto la cocina del **Pacífico** como la sensibilidad contemporánea por la frescura y el equilibrio.