

Atún en adobo



POR: Chef Rogelio Quintero

Fotografía: Roger Méndez

Dificultad Media

Antiguamente, los adobos se empleaban como métodos de conservación de los alimentos. Hoy día esta función ha pasado a mejor vida y son empleados como una salsa, por lo que se debe dosificar y equilibrar los ingredientes que lo componen con el fin de aligerarlo y hacerlo más sutil.

Para el adobo

4 dientes de ajo
1 c.c. de orégano
1 hoja de laurel
1c.c. de pimentón dulce
Pimienta roja picona
3 ramas de perejil
Sal gorda
Aceite de oliva virgen
Vinagre de vino

Preparación

En un mortero majar el ajo, el orégano, el pimentón y la pimienta roja (sin semillas ni vena blanca) y sal hasta pulir totalmente.

Diluir el majado con el aceite y el vinagre.

Añadir el laurel y poner el atún en el adobo durante al menos

una hora.

Para el atún

4 raciones

800 g de lomo de atún

Rama de tomillo fresco

Preparación

Pasado el tiempo de maceración, sacar el atún del adobo y limpiarlo bien de los elementos del mismo.

Asar el atún en sartén antiadherente con algo de aceite hasta dorarlo ligeramente, debiendo quedar jugoso.

Unir nuevamente el atún al adobo (calentando previamente) y hacer a fuego mínimo durante unos dos minutos una vez alcance el punto de ebullición.

Agregar el perejil finamente picado y, en el último minuto, la ramita de tomillo fresco.

Cortar el lomo de atún en tacos y situarlos en el plato.

Verter el adobo sobre cada uno de los tacos de atún.

Acompañar con rama de tomillo fresco.