

Tartar de atún, aguacate y sus crujientes

By [Chef Jonay Darías](#)

Para el tartar de atún:

Por una parte, cortamos el [atún](#) en tacos pequeños para nuestro tartar, las partes con más fibra las raspamos con la ayuda de una cuchara o de una puntilla para sacar la carne más limpia.

Da igual que nos queden en más pequeño o aplastados. Nos ayudará a que el tartar quede un poco más compacto. Añadimos el resto de ingredientes y corregimos de sal.

Ingredientes:

- 120 gr de atún
- Cilantro
- Cebolla roja
- Ralladura de media lima
- 2 cucharadas de soja
- $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de sésamo
- 5 gr jengibre
- Vinagre de mora 1 cucharada
- Una cucharada pequeña de aceite de sésamo

Para la base de aguacate

- 1 unid aguacate
- Zumo de media lima
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada de aceite oliva virgen extra

Cortamos el aguacate en dados, añadimos el resto de ingredientes al gusto

Para los tomates semis ecos y crujientes de su piel:

- 4 tomates cherry
- jengibre
- 3 cucharadas de azúcar
- 100 ml de soja
- 100 ml agua

Calentamos agua en un cazo hasta que ropa a hervir. En ese momento agregamos los tomates a los que previamente le hemos hecho un corte en forma de cruz en la punta para pelarlos mejor.

Estos tomates los tendremos poco tiempo en el agua ya que simplemente los escaldaremos para pelarlos bien y reservarlos para el siguiente paso.

Guardamos la piel de los tomates para los crujientes. Los colocamos tapadas entre dos papeles absorbentes para que queden lo mas secos posible.

En otro cazo añadimos el agua, la soja, el jengibre (un trozo pequeño nos vale) y el azúcar. Dejamos que rompa a hervir, añadimos los tomates ya escaldados de la elaboración anterior y lo retiramos del fuego. Dejamos los tomates en el cazo sumergidos durante 1 hora y media para que absorba todos los sabores.

Si la mezcla no os cubre los tomates, podéis pasar la mezcla a otro tupper más pequeño o alto para que los cubra durante ese tiempo.

Pasado este tiempo, colocamos los tomates en una bandeja pequeña que podamos usar para horno. Utilizaremos un poco de papel especial para hornear y pondremos nuestros tomates ya escurridos. Los dejaremos 1 hora en el horno a 120 grados.

Veremos que nuestros cherry se hacen más pequeños, se oscurecen y se arrugan. Son una golosina...

Tartar de atún, aguacate y sus crujientes

By [Chef Jonay Darías](#)

Para el tartar de atún:

Por una parte, cortamos el [atún](#) en tacos pequeños para nuestro tartar, las partes con más fibra las raspamos con la ayuda de una cuchara o de una puntilla para sacar la carne más limpia.

Da igual que nos queden en más pequeño o aplastados. Nos ayudará a que el tartar quede un poco más compacto. Añadimos el resto de ingredientes y corregimos de sal.

Ingredientes:

- 120 gr de atún
- Cilantro
- Cebolla roja
- Ralladura de media lima
- 2 cucharadas de soja
- $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de sésamo
- 5 gr jengibre
- Vinagre de mora 1 cucharada
- Una cucharada pequeña de aceite de sésamo

Para la base de aguacate

- 1 unid aguacate
- Zumo de media lima
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada de aceite oliva virgen extra

Cortamos el aguacate en dados, añadimos el resto de

ingredientes al gusto

Para los tomates semis ecos y crujientes de su piel:

- 4 tomates cherry
- jengibre
- 3 cucharadas de azúcar
- 100 ml de soja
- 100 ml agua

Calentamos agua en un cazo hasta que ropa a hervir. En ese momento agregamos los tomates a los que previamente le hemos hecho un corte en forma de cruz en la punta para pelarlos mejor.

Estos tomates los tendremos poco tiempo en el agua ya que simplemente los escaldaremos para pelarlos bien y reservarlos para el siguiente paso.

Guardamos la piel de los tomates para los crujientes. Los colocamos tapadas entre dos papeles absorbentes para que queden lo mas secos posible.

En otro cazo añadimos el agua, la soja, el jengibre (un trozo pequeño nos vale) y el azúcar. Dejamos que rompa a hervir, añadimos los tomates ya escaldados de la elaboración anterior y lo retiramos del fuego. Dejamos los tomates en el cazo sumergidos durante 1 hora y media para que absorba todos los sabores.

Si la mezcla no os cubre los tomates, podéis pasar la mezcla a otro tupper más pequeño o alto para que los cubra durante ese tiempo.

Pasado este tiempo, colocamos los tomates en una bandeja pequeña que podamos usar para horno. Utilizaremos un poco de papel especial para hornear y pondremos nuestros tomates ya escurridos. Los dejaremos 1 hora en el horno a 120 grados.

Veremos que nuestros cherry se hacen más pequeños, se

oscurecen y se arrugan. Son una golosina...