

Tataki de atún sellado con salsa de hierbas japonesas

El Tataki de [atún](#) sellado es una delicia que se suma a la popularidad del [sashimi de atún](#). La clave para su perfección radica en una exquisita salsa, siendo el Yakumi una combinación de **hierbas orientales**, que incluyen shiso, el cebollino japonés 'wakegi' y jengibre. Los japoneses atribuyen a las hierbas propiedades medicinales, de ahí que 'yaku' signifique 'medicina' y 'mi', 'sabor'.

Ingredientes para nuestro Atún sellado con salsa de hierbas japonesas (TUNA TATAKI Y YAKUMI)

2 filetes de atún fresco de calidad para sushi, de 200 g cada uno y con un grosor de 2 cm (pide a tu pescadero que los prepare para ti)

1 cucharada de aceite vegetal

Un puñado de berros, para decorar

1 trozo de apio de 10 cm de largo, cortado en rodajas muy finas, para decorar

Para el Yakumi (rinde aproximadamente 200 g)

Diente grande de ajo, pelado

1 trozo de jengibre de 2 cm de largo, pelado y picado en trozos grandes

1 chalota, pelada y picada groseramente

10 hojas de shiso

3 cebolletas

15 ml de vinagre de arroz

30 ml de salsa de soja ligera
60 ml de aceite de colza u oliva
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar
Una pizca de sal marina

Elaboración

Para hacer la salsa, machaca el ajo, el jengibre y la chalota en un mortero. Pica groseramente las hojas de shiso y las cebolletas, y agrégalas al mortero, luego vierte el vinagre de arroz, el jugo de lima, la salsa de soja, el aceite, el azúcar y la sal, hasta que se convierta en una salsa. También puedes usar un procesador de alimentos o una batidora de mano, que es mucho más rápido.

Coloca los filetes de atún en un plato y sécalos con una toalla de papel. Calienta el aceite vegetal en una sartén antiadherente y sella ambos lados del atún en la sartén hasta que los filetes cambien de color a blanco, aproximadamente de 5 a 7 segundos por cada lado. Coloca el atún en agua fría, enjuágalo rápidamente y luego sécalo con papel de cocina.

Para cortar el atún para el sashimi, coloca el pescado en una tabla de cortar y busca el grano del músculo. Necesitas cortar en sentido contrario a las fibras, no “con” ellas. Sostén el cuchillo en un ángulo de 20 grados y comienza a rebanar el atún desde un extremo en trozos del tamaño de bocados de 1,5 cm de grosor, sosteniendo el filete ligeramente con los dedos de tu otra mano. Asegúrate de cortar cada rebanada en una acción suave; no uses un movimiento de sierra ni demasiada fuerza.

Vierte la mitad de la salsa en un plato, luego coloca las rebanadas de atún encima y decora con los berros y el apio cortado en rodajas finas. Sirve la salsa restante en un recipiente aparte.

Consejos

La salsa se puede hacer con algunas horas de anticipación y guardar en el refrigerador para que desarrolle su sabor. Si usas cilantro en lugar de shiso, necesitarás un buen puñado para darle a la salsa su color verde. El filete de carne de res también funciona bien con la salsa.

Maridaje japonés: Cervezas perfectas para acompañar los intensos sabores asiáticos



La cerveza japonesa es una elección perfecta para acompañar los sabores intensos de la cocina asiática. Entre las opciones más destacadas se encuentran la Kirin Ichiban, la Sapporo y la Asahi. Sapporo, la cervecera más antigua de Japón, ofrece una lager dorada con matices de cereales y lúpulo. Por otro lado, Kirin, considerada la favorita de los japoneses, presenta una lager suave y ligeramente amarga. Asahi, pionera en la introducción de cervezas en lata en Japón, produce la Asahi Super Dry, una cerveza dorada con un toque seco y menos contenido de malta.