

ENTRADAS

TIRADITO DE ATÚN CON SALSA DE JENGIBRE Y CÚRCUMA



Ingredientes:

- 2 cucharadas de mostaza miel
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de yogurt sin sabor
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- Aceite de oliva
- Soya
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada grande de mostaza suave
- 3 trozos grandes de atún en slices delgadas

Preparación:

Mezclar en un Bowl 2 cucharadas de mostaza miel más 2 cucharadas de mayo más 2 cucharadas de yogurt sin sabor más 1 cucharadita de jengibre rallado y 1/2 cucharadita de cúrcuma. Salpimentar. Mezclar todo.

Para el aliño poner 1/3 de aceite de oliva más 2 cucharadas de soya y 2 cucharadas de vinagre el que quieras más 2 cucharadas de jugo de limón más 1 cucharada grande de mostaza suave mezclar todo para hacer un dresing.

Cortar Tres trozos grandes de atún, en slices delgadas. La forma más fácil de hacerlo es cuando el pescado está semicongelado.



Poner una capa de la salsa de curry/jengibre en la base del plato, luego acomodar los slices de atún ordenados y decorar con pimentones de colores, granada, arándanos, alcaparras y piñones europeos.

Puedes usar salmón o el pescado que quieras, puedes usar el Berry que quieras, en vez de piñones puedes poner semillas de zapallo o almendras laminadas.

VERSIÓN SIN LACTOSA: usa más mayonesa en vez de yogurt.

VERSIÓN CARNÍVORA: usa láminas de vacuno (carpaccio) en vez de pescado.

VERSIÓN MAÑOSO : le puedes sacar la fruta para que no sea agridulce y le pones cebolla morada en Juliana y cilantro

VERSIÓN FIT : en vez de mayonesa usa solo yogur natural.

VERSIÓN VEGGY: en vez de pescado usa champiñones o zapallitos laminados .

