

RECETAS CARDIOSALUDABLES

Diabetes por tu corazón

Atún Teriyaki con Cebolletas y Aceite de Aceitunas Negras Secas

🕒 PESCADO 🕒 10' 📊 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de pistachos picados
- 4 trozos de atún de 170 g cada uno
- 10 cl de salsa de soja
- 200 g de aceitunas negras secas
- 10 cl de vinagre de arroz
- 0,11 gr de stevia
- La ralladura de 2 naranjas
- 1 l de aceite de oliva virgen extra
- La ralladura de 1/2 limón
- 12 cebolletas



PROCEDIMIENTO

1. Secar las aceitunas negras en un lugar cálido durante unos días (puede ser en la parte superior del horno, sobre la nevera, etc).
2. Una vez secas, triturarlas con aceite de oliva virgen extra.
3. Mezclar en frío la salsa de soja, el de vinagre de arroz, la stevia y las ralladuras de cítricos, para obtener una salsa teriyaki.
4. Limpiar las cebolletas, retirar la capa exterior y cortar las hojas verdes, dejando un tallo de unos 3 cm.
5. Sumergirlas en la marinada de soja y vinagre y ponerlas al fuego. Cuando levante el hervor, retirar del fuego y poner un plato sobre las cebolletas para mantenerlas sumergidas.
6. Dejarlas reposar en el frigorífico dos días sumergidas en el teriyaki.
7. Untar los tacos de atún por la parte de la piel con un poco de teriyaki de las cebolletas. Ponerlos en el horno precalentado a 240°C durante 4 o 5 minutos.
8. Templar las cebolletas sobre una sartén caliente y disponer todo en el plato, aderezado con el aceite de aceitunas negras secas. Decorar con pistachos picados