

Receta Cepesca: Atún sobre maki con vinagreta

La impresionante calidad de este plato dejará sorprendidos a muchos de tus invitados.

Ingredientes

- 150 g. de atún en conserva
- 4 hojas de alga nori
- 5 patatas
- 2 zanahorias
- 50 gr de guisantes
- 50 gr. de judía fina
- 1 huevo
- 80 gr. de mayonesa (casera sería lo ideal, pero vale de bote)
- Unas gotas de vinagre
- Sal
- Hielos (opcional)
- 1 lata de huevas de trucha (opcional)

Mayonesa casera:

- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre

Vinagreta:

- Limón
- Aceite oliva virgen extra
- Cebollino

Preparación:

Pelamos y troceamos las patatas y las zanahorias.

Ponemos el agua a hervir en una cazuela y cocemos las verduritas, una vez terminado, las sacamos, las escurrimos y las refrescamos en agua fría (aquí es donde podemos usar el hielo).

Cocemos un huevo (12 minutos en agua desde que hierve)

Ahora vamos a hacer nuestra ensaladilla especial: mezclamos las verduritas cortadas en dados con el huevo duro picado, 100 gramos de atún y le añadimos mayonesa, puede ser comprada o hacerla nosotros como se indica aquí. Rectificamos la sal y añadimos unas gotas de vinagre.

Sobre una hoja de alga nori, extender la ensaladilla y enrollarla como un canelón para conseguir los makis. Cortar en rodajas los makis de ensaladilla y encima de cada uno colocar un montoncito de atún.

Mayonesa casera:

Para nuestra mayonesa casera, vamos a echar dos huevos y el aceite encima, el vinagre y la sal. Y desde abajo vamos a empezar a batir, a medida que se vaya espesando vamos subiendo la batidora.

Para la salsa vinagreta:

Exprimimos el limón y le sacamos el zumito. Cortamos muy chiquitito el cebollino.

En un bol añadimos el zumo de limón, aceite de oliva virgen extra y un poco de nuestro cebollino picado.

Y le añadimos (opcional) huevas de trucha.

El resultado será precioso.



Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la

2

Confederación Española de Pesca (Cepesca)

C/Doctor Fleming nº 7 28036 Madrid

Tel: 91 432 34 89

Sara Ribas

comunicacion@cepesca.es

Twitter: @CEPESCA

Facebook: Cepesca Pesca

www.cepesca.es

Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es