



Atún oriental para tostadas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: N/A

Tiempo total: 2 horas de refrigeración más 20 minutos previos a servir

Porciones: 10 tostadas aproximadamente

Fresco y sin sabor a «atún»... sé que me entienden cuando les digo que el atún es fuerte y a muchos nos gusta más cuando no sabe mucho a atún. Pues esta forma de prepararlo, que me compartió mi querida Mary Gutiérrez, es mi manera favorita de comerlo.

Bien frío, con ese balance que le da la mezcla de lo dulce y lo salado y el sabor cremoso del aguacate en una tostada... es una excelente combinación que no deben perderse.

De preferencia hagan la cantidad que se vaya a consumir en el momento, al día siguiente el atún ya estará muy deshidratado por el limón.

Ingredientes:

- 3 Postas de atún fresco.
- ½ Cebolla morada cortada en cuadros pequeños.
- 1 Chile serrano picado en cuadros pequeños.
- 3 Cebollines picados.
- 2 Limones exprimidos.
- 1 Cucharada de salsa de soya.
- 1 Cucharada de salsa inglesa.
- 1 Cucharada de salsa "Maggi".
- 1 Cucharada de miel de abeja natural o de azahar.

OPCIONAL: Mango cortado en cubos y aguacate cortado en cubos.

Procedimiento:

Preparar el marinado en un plato hondo de la siguiente manera: poner a desflamar la cebolla y el chile con el jugo del limón, la soya, la salsa inglesa y la salsa Maggi durante aproximadamente 2 horas.

Cortar las postas de atún en cubos pequeños para que sea más fácil montarlos sobre tostadas o galletas. Reservarlos en el refrigerador por separado.

Aproximadamente 20 minutos antes de servir, se saca el marinado del refrigerador, se le agrega la miel y se integra muy bien, se incorporan los cebollines picados y los cubos de atún.

Justo a la hora de servir se agregan el mango y el aguacate (en caso de usarse).

Se puede comer sobre tostadas con aguacate o galletas.

¡BUEN PROVECHO!