RecetaKA

ATÚN EN SALSA VERDE



Ingredientes para 8 personas: 1 ventresca de atún / perejil fresco / cilantro fresco / 50 ml de vino blanco / 1 diente de ajo / aceite de oliva virgen extra / 1 limón (zumo) / menta fresca / maíz frito / sal

PESCADO

Elaboración

1. Preparando la salsa verde: En el vaso de la trituradora echar un puñado de perejil fresco, otro de cilantro fresco, el diente de ajo, un buen chorro de vino blanco, aceite de oliva virgen extra y el zumo de un limón y unas hojas de menta fresca, una cucharada de maíz frito y triturar todo perfectamente.
2. Rectificar de sal si es necesario.
3. Cortar la ventresca de atún en porciones de 1cm de grosor.
4. Echarlas en el vaso de la trituradora y dejar macerar durante 5’
5. Echar en una sartén caliente los trozos de ventresca y dorar por ambas caras al punto de cocción deseado.
6. Retirar de la sartén.
7. Emplatar

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil