



COCINA INNOVADORA 2011

INGREDIENTES

- 150 gr de Tarantelo o Ventresca
- 3 a 4 Hojas de Lechuga de Mar
- Confitura de Tomate y Berenjenas
- Aceite de Agonori
- Especias de Algas
- Sal y Pimienta

TRUCOS Y CONSEJOS

Que la sartén no esté a una temperatura muy alta.

TIEMPO / DIFICULTAD/PRECIO

1 h aprox. / Media

RESTAURANTE VENTA MELCHOR

Quinta Sinfonía del Atún Rojo
de Almadraba

Cocinera: Petri Benítez Sánchez

ASÍ SE HACE

1. Se envuelve el Atún con la Lechuga de Mar y en su interior unas cucharadas de la confitura de Berenjenas y Tomates, como base y no mucha cantidad.
2. Se pone el Atún a la plancha por los cuatro lados poco tiempo puesto que debe quedar rojo en su interior para así, apreciar su sabor lo más intensamente.
3. Para emplatar se fríen otras hojas de lechugas de mar para guarnición y decoración del plato.
4. El Atún, una vez en el plato, se filetea en pequeñas láminas y se agrega un poco de sal en flor a ser posible, puesto que no sala tanto.
5. Y se le agrega, bordeando el Atún, un poco del Aceite de Agonori.