

## Receta Cepesca:

---

### Especial San Valentín: Steak Tartar de atún rojo:

Hoy os dejamos una receta suave, delicada y maravillosa, donde el color rojo levantará la pasión para un día tan especial como San Valentín. Además esta receta, destaca por la presencia de ácidos grasos Omega 3 y constituye una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, ideal para tener energías en un día romántico.

#### Ingredientes:

- 500 gramos de atún rojo
- Cebollino
- Soja
- 1 Limón
- 2 tomates enteros
- Salsa Perrins
- Tabasco
- Pimienta negra

- Pepinillos dulces
- Cebolleta fresca
- Alcaparras

**Opcional:** aguacates

**Opcional:** un molde pequeño  
(puede ser incluso en forma de corazón)



#### Preparación:

Lo primero es que el atún rojo tiene que haber estado congelado y haber sido descongelado. Cuando lo compramos en la pescadería ya te dan el lomo cortado y listo para que tú hagas el tartar en casa.

Cortamos el lomo de atún rojo en daditos muy chiquititos. Cuantos más pequeños, mejor. Sin miedo. Como si fuéramos un grandísimo chef y lo estuviéramos cortando a cuchillo. Cogemos un bol grande, añadimos el pescado. Abrimos el limón a la mitad y lo exprimimos encima. Echamos un chorrito de soja y de salsa perrins. Movemos. Y preparamos nuestros condimentos mientras se macera.

Lo primero es pelar y picar muy finita la cebolleta fresca. Lo mismo hacemos con los pepinillos dulces.

El cebollino, aunque ya viene en ramitas muy finitas, lo cortamos en trocitos chiquititos. También picamos las alcaparras (con que estén a la mitad vale). Reservamos cada cosa por separado.

Vamos a utilizar un tomate y medio (si son pequeños, usamos los dos). Primero los pelamos y luego los cortamos en trozos pequeños. Lo añadimos a nuestro atún rojo.

Añadimos al bol que contiene el atún rojo: la cebolleta cortada, los pepinillos, las alcaparras picadas y el cebollino. Y movemos todo para que se mezcle. Añadimos el toque del tabasco y un

poco de pimienta negra por encima. Añadimos un chorrito de nuevo de salsa perrins. Removemos. Probamos, y vemos cómo nos ha quedado. Si le falta algo, le añadimos un poco, volvemos a mover y volvemos a probar.

**Si hemos escogido poner aguacates:** pelamos los aguacates, los cortamos muy pequeñitos y los ponemos de base.

#### **Emplatado:**

Cogemos el molde, lo colocamos encima del plato, rellenamos el fondo con aguacate y después añadimos el tartar por encima. Y lo mismo hacemos si no tuviéramos el aguacate de fondo.

Listo para consumir y dejar a tu pareja encantada.

*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 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](http://www.cepesca.es)*