

## Entrecot de atún con salsa de soja y sésamo

---

Vamos a versionar el tradicional “entrecot de carne” haciendo un delicioso entrecot de pescado. Y para ello hemos elegido uno de los pescados azules más utilizados en cocina: el atún. En esta lección te enseñaremos las claves para que hagas el entrecot de atún en su punto. Estaremos atentos al tiempo de cocción, ya que este tipo de pescados tan grasos, si se hacen en exceso corren el riesgo de quedarse secos. Esta técnica con la que trabajaremos el atún es de clara influencia asiática. Por eso, para acompañar nuestro entrecot de pescado hemos elegido una salsa con ingredientes que vienen de la cocina oriental, como la salsa de soja, el jengibre fresco, el aceite de sésamo, o el pak choi.

### Preparación

---

Para el atún: En una sartén con aceite marcamos el atún dándole a cada uno de sus lados el mismo tiempo de cocción. Una vez doradas las superficies, lo retiramos, dejándolo atemperar, antes de cortarlo para emplatar. Podemos salpimentar una vez cortado. Para hacer la salsa: Cortamos el ajo y lo calentamos con aceite en la olla “sauté” a baja temperatura. Le añadimos jengibre (laminado muy fino) y una cayena. Posteriormente agregamos la salsa de soja, el vinagre y el aceite de sésamo. Dejamos reducir y colamos. Para la guarnición: Cocemos las zanahorias, las chirivías y el pak choi. Posteriormente las cortamos para decoración y salteamos con semillas de sésamo blancas y negras. Al final de la cocción, durante el emplatado le colocamos el rábano laminado, melón y germinados de rábano.

### Ingredientes

---

600 gr de atún  
3 Zanahorias  
2 Chirivías  
2 Rábanos  
1 Pak choi (o paksoi)  
1'5 dientes de ajos  
50 ml Salsa de soja  
Pimienta cayena (al gusto)  
10 gr Jengibre (raíz)  
10 ml de vinagre de Jerez  
15 ml de aceite de sésamo tostado  
Semillas de sésamo negra y blancas.  
Melón  
Germinados de rábano  
Hojas de shiso  
Sal

Pimienta negra

## Utensilios

---

Cuchillos

Olla "sauté"

Ollas

Sartenes

Colador

Pinzas

## Instructor destacado

---



Sergio Fernández

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

 **SUPERMERCAD**