

Filete de atún a la plancha con ensalada

Tiempo total **60 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de marinado **15 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3012 kJ / 753 Kcal

Grasas: **40 g** Proteínas: **78 g**
Carbohidratos: **13 g**

INGREDIENTES

2 porciones

- 2** filetes de atún de 150 g cada uno
- 125 ml** de zumo de naranja recién exprimida
- 3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- 0,5 cucharadita** de pimentón dulce
- 0,5 cucharadita** de orégano seco
- 2** dientes de ajo machacados con prensa
- 0,5** guindilla
- Para el acompañamiento**
- 1 manojo** de perejil
- 2 puñado** puñados de lechuga preferida
- 90 g** de aceitunas negras sin hueso
- 1 cucharada** de alcaparras
- 100 g** de tomates cherry
- Para el aliño**
- 3 cucharadas** de aceite de oliva
- 1** de pasta de tahini
- cucharadita**
- 1 cucharada** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón

PREPARACIÓN

Pasos 1

Mezcle los ingredientes del marinado en un bol: salsa de soja, zumo de naranja, especias y ajo. Añada la guindilla o salsa Tabasco y mezcle bien.

Pasos 2

Cubra los filetes de atún con la marinada y reserve.

Pasos 3

Retire el exceso del marinado de los filetes de atún y áselos en una superficie precalentada a alta temperatura durante 1-2 minutos por cada lado para que el pescado se mantenga rosado por dentro.

Pasos 4

En un segundo bol, mezcle bien los ingredientes del aliño: ponzu, pasta de tahini y aceite de oliva.

Pasos 5

Pique las aceitunas y corte por la mitad los tomates cherry.

Pasos 6

Sirva los filetes de atún sobre un lecho de lechuga, aceitunas, tomates y alcaparras. Rocíe con el aliño y espolvoree con perejil picado.