

Del mar a la mesa: cinco deliciosas recetas con atún

Este pez es considerado uno de los insumos más versátiles y accesibles en la cocina. Su delicioso sabor y alto valor nutricional lo convierten en una opción ideal.

LASAÑA DE ATÚN Y ESPINACA

PORTOMÁS BAZZA, CHEF Y PROFESOR EN SUPERPROF.

Ingredientes

Para la salsa bechamel:
-2 cdas. de mantequilla
-2 cdas. de harina
-2 tazas de leche
-Nuez moscada, sal y pimienta al gusto

Para la lasaña:

-9 láminas de lasaña (precocidas o tradicionales)
-2 latas de atún en agua o aceite, escurrido
-2 tazas de espinaca fresca, picada
-1 cebolla pequeña, picada en cubos
-2 dientes de ajo, picados
-1/2 taza de salsa de tomate
-1 taza de queso rallado (mozzarella o parmesano)

-Aceite de oliva al gusto

Preparación

Derretir la mantequilla en una olla a fuego medio. Agregar la harina y cocinar por 1 minuto, removiendo constantemente. Incorporar la leche poco a poco, batiendo para evitar grumos. Cocinar hasta que espese y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

En una sartén con un poco de aceite, sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agregar la espinaca y cocinar por unos minutos hasta que reduzca su tamaño. Incorporar el atún y la salsa de tomate. Cocinar 5 mi-



nutos más y retirar del fuego. En una fuente para horno, colocar una capa de bechamel, una capa de láminas de lasaña, y una capa de la mezcla de atún y espinaca. Repetir las capas hasta

terminar con una de bechamel y queso rallado. Llevar al horno precalentado a 180°C por 30-35 minutos o hasta que esté dorada y burbujeante. Dejar reposar 5-10 minutos antes de servir.



QUICHE DE ATÚN Y CHAMPIÑÓN

POR CAROLINA PVE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNAB.

Ingredientes

-1 lata de atún escurrido
-1 bandeja de champiñones
-1.5 taza de harina sin polvos (se puede usar integral)
-1/2 cda. de polvos de hornear
-1 huevo
-2 cdas. de aceite de oliva
-1/2 taza de agua
-Pizca de sal
-Un diente de ajo

Preparación

Para la masa, mezclar todo y amasar hasta que quede una masa más o menos unida. Aceitar la base del molde para quiche y estirar la masa con los dedos hasta cubrir toda la base y

un poco los bordes (para que el relleno no se salga). Trinchar con un tenedor y meter al horno a 200°C por 10 minutos. Lavar y cortar 1 bandeja de champiñones y saltearlos junto a 1 lata de atún con un poco de aceite de oliva, ajo y sal. Reservar. En un bowl, mezclar 3/4 taza de leche descremada, 2 huevos, sal y condimentos al gusto. Cuando la masa esté lista, sacar del horno y agregar a la mezcla de los champiñones con el atún. Distribuir bien sobre la masa. Verter la mezcla de la leche con los huevos. Poner encima una lámina de queso. Hornear por 30 minutos y servir.



ATÚN CON COSTRA DE SÉSAMO

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

-2 filetes de atún fresco (200 gramos c/u)
-4 cucharadas de sésamo tostado
-1 cucharadita de aceite de oliva
-1 cucharada de salsa de soja
-1 limón
-Sal y pimienta al gusto

Preparación

Mezclar la salsa de soja, jugo de 1 limón, sal y pimienta en un recipiente. Colocar los filetes de atún en la mezcla y dejar marinando en el refrigerador por 15 minutos. En un plato colocar el sésamo. Calentar el aceite de oli-

va en una sartén. Sacar los filetes de atún y pasarlos por el sésamo presionando suavemente para que quede bien adherido por todos lados. Cocinar en la sartén por 2 a 3 minutos por lado. Emplatar y elegir el acompañamiento de preferencia. Servir.



OMELETTE CON ATÚN Y TOMATE

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURANTE EL VINAMARINO.

Ingredientes

-3 huevos
-50 gr de queso (se puede usar el favorito)
-1 tomate mediano, picado
-Medio cebollín
-Un puño de cilantro
-1 lata de atún escurrido
-Sal y pimienta al gusto
-Aceite o mantequilla para engrasar la sartén

Preparación

En un tazón, batir los huevos hasta que estén bien mezclados. Agregar el queso, el tomate picado, cebollín, cilantro y el atún

escurrido a los huevos previamente batidos. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta al gusto. Calentar una sartén a fuego medio y agregar un poco de aceite o mantequilla. Verter la mezcla de huevos en la sartén caliente y distribuir uniformemente. Cocinar el omelette durante unos 2-3 minutos o hasta que los bordes estén dorados. Doblar el omelette por la mitad con una espátula, asegurándose de que el relleno quede en el interior. Cocinar por unos minutos adicionales hasta que el centro esté bien cocido. Servir.

TATAKI DE ATÚN CON SÉSAMO Y PEBRE DE PIMENTÓN

POR PÁ BARRIOS, CHEF Y ACADÉMICO DE AIEP, SEDE ANTOFAGASTA.

Ingredientes

Para la salsa:
-100 ml de soja
-60 ml de vinagre de arroz
-60 gramos de azúcar
-15 gramos de maicena
-1/2 unidad cebolla morada

Para el tatakí

-2 medallones de atún
-30 ml de aceite de sésamo
-Mix de semillas de sésamos
-Sal y pimienta al gusto
-Aceite de oliva para sellar

Para el pebre de pimentón

-1 tomate en cubitos
-1/2 chalota en cubitos

-1/2 pimentón en cubitos
-1/4 taza de cilantro picado
-2 ajíes verdes en cubitos
-Sal y aceite de oliva al gusto

Preparación

Para la salsa, poner todo en una olla hasta que hierva, mezclando todo el tiempo con un batidor. Retirar del fuego y dejar que se enfríe por completo. Incorporar la cebolla morada picada y mezclar. Reservar. Para el tatakí, condimentar el medallón de atún con sal, pimienta y aceite de sésamo y mezclar. Cubrir con sésamo por todos los bordes, como realizando una costra.



Precalentar un sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva. Sellar un minuto por lado hasta que cambie de color. Retirar el atún del sartén y dejar que se enfríe por completo antes de

cortarlo en tiras de 0,5 cm de espesor. Para el pebre, mezclar todos los ingredientes y aliñar con limón, aceite de oliva y sal. Servir el tatakí extendido en un plato y acompañar de las dos salsas.