

Tataki de calabacín con vinagreta de soja y anchoas de Santoña



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 Calabacín
- AOVE (tataki)
- Salsa de soja
- ½ Pimiento Verde
- 1 Cebolla morada
- Peladuras del calabacín
- 1 manojo de Setas Enoki
- 1 cucharada de Pasta de chiles
- 2 cucharadas de Aceite de sésamo
- 50 g Vinagre de Manzana
- 50 g Salsa de soja
- 100 g AOVE



ELABORACIÓN

Elaboración del tataki

Cuadrar el calabacín creando 4 caras rectas y reservar las pieles.
Sellar en una sartén con AOVE dando vuelta a los 4 lados.
Introducir en un recipiente con salsa de soja para que marine un poco, 5 min.
En una tabla, cortar al bies el calabacín con un cuchillo afilado de manera que queden trozos de ½ cm de grosor.
Reservar.

PARA FINALIZAR

½ Aguacate
Pimientos de Tricio confitados
Puntas de Enoki
Brotos
Anchoa de Santoña

EMPLATADO Y FINALIZACIÓN

Colocar en un plato una base de pimientos de Tricio y sobre éstos disponer los pedazos de calabacín superponiendo un trozo con otro.
Añadir el aguacate cortado muy fino y rociar con la vinagreta de verduras.
Terminar esparciendo las setas, los brotes y colocando un par de anchoas.
Disfrutar mezclando bien los componentes. ¡Qué aproveche!

Elaboración vinagreta

Cortar el pimiento verde, la cebolla y las pieles en brunoise fina (muy picadito).
Calentar 50g de AOVE en una sartén sin que humee, tiene que adquirir calor pero no en exceso.
Añadir las verduritas y retirar del fuego. Tiene que calentar la verdura, no cocinarla.
Cortar las setas enoki muy fina desde la base dejando para el emplatado la parte final y el sombrero.
Añadir el picadito de setas a la sartén. Remover bien.
En un bol mezclamos la pasta de chiles, el aceite de sésamo, la salsa de soja, el vinagre y los 50g de AOVE.
Añadir las verduras al bol de la vinagreta y mezclar muy bien y reservar

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	476.19 kcal	156.77 kcal
Grasas	44.77 g	14.74 g
Hidratos	10.4 g	3.42 g
Proteínas	7.09 g	2.34 g
Fibra	5.92 g	1.95 g
Sal	2.62 g	0.86g

Componente	Porcentaje
Grasas	~80%
Hidratos	~15%
Proteínas	~5%

Consejo:
El corte brunoise consiste en seccionar las verduras en forma de dados pequeños (entre 2 y 3 mm de lado)