Atún Teriyaki con vermicelli crujiente

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina **Recetizador:** Iván Jiménez

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Creativa
Coste: Medio

Descripción:

Teriyaki es una técnica de cocción japonesa, que se basa en cocinar los alimentos al horno o a la plancha marinándolos previamente en salsa teriyaki , o cocinados después con ella. Teriyaki viene de TERI, que se refiere al brillo de la salsa, y YAKI, que significa asado. La salsa Teriyaki se suele usar en las elaboraciones de pescados y carnes, aportándoles un sabor dulce y delicioso, por suerte tenemos la salsa Teriyaki de kikkoman, que también es ideal para verduras y arroces.

Ingredientes para 4 personas :

- 400g de lomo de atún o bonito
- Salsa Teriyaki de Kikkoman
- Aceite de oliva
- sal
- 50 gr . vermicelli (fideos finos de arroz
- Sésamo
- Hojas de orégano fresco

Preparación:

Paso 1

Limpiamos el lomo de atún quitándole la parte de la sangre , y lo cortamos en 8 rectángulos. Los depositamos en una fuente honda, sazonamos con sal, añadimos un buen chorro de soja y los volteamos para que el atún se empape bien. Lo tapamos con papel film y lo introducimos en el frigorífico, lo dejamos macerar unos 30 minutos. Para los vermicelli crujientes Mientras tanto, en una olla con sal hervimos los vermicelli 1 minuto aproximadamente. Los enfriamos con agua fría , escurrimos y con cuidado los colocamos sobre un papel absorbente, los secamos ligeramente. Dividimos los fideos vermicelli en 8 puñados, (1 puñadito para decorar cada trozo de atún) y los freímos unos segundos en aceite muy caliente , los pasamos a un papel absorbente y reservamos. Acabado y montaje del plato Sacamos el atún del frigorífico, lo secamos bien con papel absorbente, los rebozamos por los lados con el sésamo, los marcamos en una sartén a fuego suave, al gusto de cada uno, más o menos hecho. También podéis hacerlo en el horno. Disponemos de 4 platos para servir y colocamos dos trozos de atún en cada uno, decoramos con el orégano fresco, los vemicelli crujiente, y si queréis podéis acompañar un poco más de salsa de soja Teriyaki para mojar el atún.