



Tartar de atún ahumado en coulis de guisantes y jengibre (entrante)

Cantidad	Ingrediente	Kcal. por 100 gr.	Kcal. por ración
80 g.	Atún ahumado	225	45
10 g.	Chalota, picada	70	2
10 g.	Vinagre de vino	20	2
2 g.	Pimienta negra	238	1
5 g.	Hojas de perejil, picado	37	2
250 g.	Guisantes	90	57
20 g.	Jengibre	82	4
75 ml.	Agua	0	0
40 g.	Pepino	12	12
			125 Kcal.

Preparación:

Picar el atún ahumado en dados muy pequeños, añadir la chalota picada, vinagre, pimienta y perejil.

Para el coulis, en una olla eche los guisantes, agua y jengibre (entero). Deje hervir durante 15 minutos. Saque el jengibre y pase el líquido por la batidora. Eche el coulis en un plato hondo. Llene un aro (o similar) con el atún ahumado y decore con pepino rallado. Esta receta es para 4 personas.