

Tataki de Atum Com Escabeche de Legumes

Para o Tataki:
6x80gr de lombo
de atum limpo
azeite q.b

**Para o Tártaro
de Tomate:**
180gr de tomate
concasse (cubos
pequenos e sem
pele)
30ml de azeite
15ml de Vinagre
de Vinho Tinto
2 C.S de cebolinho
picado
flôr de sal q.b

**Para
o Empratamento:**
Micro Coentros q.b

Para o Azeite de Coentros:
2 molhos de coentros (só folhas)
escaldados e arrefecidos
em água e gelo
30ml de azeite (baixa acidez)

Para o Escabeche de Legumes:
120gr de pimento vermelho
cortado em juliana muito fina
120gr de pimento amarelo
cortado em juliana muito fina
120gr cebola roxa cortada
em juliana fina
120gr de cenoura cortada
em juliana fina
2 dentes de alho picado
1 folha de louro
2 C.S. de coentros picados
120ml de azeite
50ml de vinagre
35gr de açúcar
flôr de sal q.b



1.

Corar as faces do atum em azeite bem quente, deixando o interior cru.

2.

Num tacho juntar 1/2 do azeite e refogar a cebola, alho e louro 2 a 3 min. Juntar os pimentos amarelos e vermelhos e refogar mais 2 a 3 min. Juntar o restante azeite e adicionar a cenoura e refogar 2 a 3 minutos. Juntar o Vinagre de Vinho Tinto previamente misturado com o açúcar e envolver 1 min. Rectificar o tempero com flor de sal e finalizar com os coentros. Passar por um escorredor e reservar os sucos de escabeche separado do resto. Guardar os sucos numa garrafa de plástico. Começar por arranjar o bacalhau, retirando as espinhas.

3.

Numa taça misturar o cebolinho, tomate e chalota. Antes de servir temperar com azeite, flôr de sal e Vinagre de Vinho Tinto.

4.

Bater os coentros com o azeite numa Thermomix ou varinha mágica e arrefecer rapidamente. Coar o azeite e colocar numa garrafa de plástico.

5.

Finalizar corando o atum e fatiando em 5 fatias. Colocar tártaro de tomate na base, e intercalar as fatias de atum com escabeche. Cobrir com os sucos do escabeche e o decorar com o azeite de coentros e rebentos de coentros.

