

JORNADA JUEVES 19 ENERO 2012

“EL MEDITERRÁNEO DESDE EL ATLÁNTICO”

“Steak tartare” de solomillo de vaca Retinta e hígado fresco de pato

Copa de choco *a feira*

Tempura de aguacate

*

Fideuá de caballa

*

Atún del Mediterráneo con habas de nuestra huerta a la hierbabuena

*

Manjar de presa ibérica a la miel con puré de zanahorias al clavo y polenta

EL MEDITERRÁNEO DESDE EL ATLÁNTICO**NOMBRE DEL PLATO.- ATÚN DEL MEDITERRÁNEO CON HABAS DE NUESTRA HUERTA****N.º PAX.- 4****INGREDIENTES****CANTIDAD****UNIDAD**

300 g de lomo de atún

50 g de habas

Unas hojas de hierbabuena

10 g de cebolla

1 dl de manzanilla

50 g de aceite de oliva

Un manojo de espárragos

La piel de un limón

1 puerro, unas hojas de albahaca, sésamo tostado, escarola y sal maldon

ELABORACIÓN

Se corta el lomo de atún en medallones gruesos y se marca en la plancha hasta conseguir un dorado homogéneo. Se introduce en una bolsa y se abate. Antes de servir se cortan finas láminas de atún y se atempera levemente en el horno. Se dora levemente la cebolla picada en aceite de oliva virgen, se añade la manzanilla y se reduce a la mitad. Se incorporan las habas junto con las hojas de hierbabuena cortadas en juliana, se rehogan durante 1 minuto y se apartan del fuego.

