

LA RECETA

Ensalada de Pescado Marinado de Futuna

CULTURA

06_12_2021

*Liana
Marabini*



Ingredientes para 4 personas

300 g de atún crudo

3 tomates

4 limones amarillos

Un pepino

3 dientes de ajo

Una cebollín verde

Una cebolla grande (preferiblemente roja)

Un coco fresco (alternativamente: 20 cl de leche de coco)

Sal y pimienta

Preparación

Cortar el atún blanco en cubos, luego sumergirlo en agua y sal, y refrigéralo durante al menos una hora. Mientras tanto, cortar los tomates y el pepino en cubos. Picar el ajo y cortar la cebolla en tiras finas. Cortar la parte verde del cebollín en tiras. Exprimir los 4 limones, quitando las semillas. Rallar finamente la pulpa de coco y luego exprimir la pulpa rallada en un paño de cocina blanco limpio para hacer la leche de coco. Si no tiene nueces frescas, también está bien la leche de coco enlatada (se encuentra en todos los supermercados), pero sabe mejor con nueces frescas.

Luego escurrir el atún y ponerlo en un bol, agregar el jugo de limón y mezclar. Dejar reposar en la nevera cinco minutos. El atún comenzará a blanquearse.

En este punto, enjuagar el pescado con agua corriente fría para eliminar parte del jugo de limón (para que el pescado no se cocine demasiado con el jugo). Secar suavemente las piezas con papel absorbente. Poner el pescado en una ensaladera, añadir los dados de tomate y pepino, el ajo y la cebolla y finalmente la leche de coco.

Mezclar todo suavemente y probar para comprobar la sal y pimienta, sazonar si es necesario. Decorar con la cebolla verde espolvoreada por encima (puedes reemplazarla con cebollín fresco). Como guarnición, el arroz o las patatas dulces van muy bien (Liana Marabini).