

---

# ATÚN CON ARROZ INTEGRAL, BIMI Y SÉSAMO NEGRO

Si te encanta la comida asiática y disfrutas degustando los sabores más exóticos, aprende a hacer esta sencilla **receta con atún rojo, arroz integral, bimi y sésamo negro**. Un plato muy saludable y fácil de hacer.

¡Presta atención a los ingredientes y a su elaboración!

## INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 lomo de atún rojo
- 180 g de arroz integral cocido
- Unos troncos de bimi (o brócoli)
- Salsa Sriracha
- Salsa Shichimi tōgarashi
- Sésamo negro
- Salsa de soja
- Jengibre fresco
- Medio puñado de almendras tostadas sin sal
- 1 ajo
- 1 naranja o mandarina
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE), sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Cortar el atún en dados y marinarlo con salsa de soja, sriracha, Shichimi tōgarashi, sésamo negro y un poco de ralladura de mandarina. Mezclar todo muy bien para que el atún quede brillante, casi glaseado. Una vez esté todo mezclado, tapar y meter en la nevera.

Para la guarnición, añadir AOVE en un cazo caliente, un ajo picado y un poco de jengibre rallado. Todo a fuego lento para que confite. Añadir las almendras troceadas gruesamente, un poco de ralladura de mandarina y el bimi previamente escaldado (hervir durante unos 2-3 minutos, y después pasar por agua fría con un poco de hielo para cortar la cocción) en ramas o troncos más finos. Saltear todo.

Sobre una base de arroz integral, poner encima el bimi y las almendras y colocar el atún glaseado en un lateral. Servir con ralladura de cítrico en el último momento.

## NOTAS Y CONSEJOS

- El sésamo negro puede sustituirse por sésamo tostado normal.
- En caso de no disponer de Shichimi tōgarashi, este ingrediente puede sustituirse por la mezcla de eneldo con guindilla molida.
- También puede usarse salmón para elaborar esta receta.
- El arroz integral puede sustituirse por quinoa, bulgur o cualquier otro hidrato de carbono que sea integral.

