

GRILLADO DE VERDURAS CON ATÚN AMOLDADO



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	221 Kcal
Proteínas:	16.4 g
Grasa Total:	11.6 g
Colesterol:	10.4 mg
H. de Carbono:	13.0 g
Fibra Dietética:	4.20 g
Sodio:	295 mg

Ingredientes

- 1 Zapallo italiano
- 1 Berenjena
- 2 Zanahorias peladas
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Tarros de atún en agua
- 1 Ramito de ciboulette
- 3 Cucharadas de mayonesa
- 2 Cucharadas de jugo de limón
- 1 Lechuga hidropónica
- 2 Tomates cortados en cuartos
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Lava bien las verduras y córtalas en delgadas láminas de 0.3 mm aproximadamente. Una vez listas, calienta una grilla con un poco de aceite de oliva y cocínalas durante unos segundos sin remover. Cuando veas que están levemente doradas voltea, condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto y dora por el otro lado.

2.- Aparte, escurre bien el atún y déjalo en un bowl, agrega el ciboulette cortado finamente y añade la mayonesa, condimenta con un toque de sal y pimienta, añade las cucharadas de jugo de limón y revuelve hasta homogenizar todos los ingredientes. Una vez listo, moldea con la ayuda de un molde circular presionando levemente.

3.- Acomoda de manera decorativa en el centro de un plato las láminas de verduras grilladas, encima de ésto deja el timbal de atún. Acompaña con gajos de tomates y un bouquet de lechuga hidropónica. Si deseas puedes decorar con un poco de mayonesa y sirve de inmediato.