

TARTAR DE TONYINA AMB GUACAMOLE

Ingredients per a quatre persones (200 calories per ració)

250 gr de tonyina crua tallada a daus petits

Una ceba tendra petita picolada

Un alvocat gran tallat a daus petits

100 gr de tomata pelada, sense llavors tallada a daus petits

Sal, oli d'oliva, pebre negre, unes gotes de llima, salsa Perrins, salsa de soja, tabasco verd i una mica de Wasabi

En un bol barregeu l'alvocat amb la ceba i la tomata. Amaniu amb una mica d'oli, sal, pebre negre, una cullerada de moca de tabasco verd i unes gotes de llima. Remeneu-ho bé i reserveu.

En un altre bol amaniu la tonyina amb una mica d'oli, una mica de wasabi, unes gotes de salsa Perrins i de salsa de soja; barregeu-ho bé i reserveu.

Enplateu-ho utilitzant un motllo cilíndric; a sota el guacamole i a sobre la tonyina.



Ingredients



Tartar de tonyina amb guacamole