



GUIA BÁSICA DEL ATÚN ROJO DEL MEDI TER RÁNEO



Esta guía se ha elaborado
con la colaboración de:



Fundació Alicia, alimentación y ciencia, fundación privada
G63360531 - camí de Sant Benet
08272 Sant Fruitós de Bages - 93 875 94 02
www.alicia.cat

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN. BIOLOGÍA Y VARIEDADES | 5 |
| 2. ¿ESTÁ REGULADA LA PESCA DE ATÚN ROJO? | 6 |
| 3. VALOR NUTRICIONAL | 6 |
| 4. ¿QUÉ INFORMACIÓN NOS TIENEN QUE DAR EL PROVEEDOR Y EL PESCADERO? | 7 |
| 5. ¿COMO SE PUEDE RECONOCER LA CALIDAD DE LA CARNE DE ATÚN? | 8 |
| 6. CONSERVAR EL ATÚN | 9 |
| 7. DESPIECE DEL ATÚN Y CARACTERÍSTICAS DE LAS PARTES | 10 |
| 8. ¿CÓMO TENGO QUE CORTAR EL ATÚN? | 11 |
| 9. COCCIÓN | 12 |
| 10. RECETAS | 14 |

1. INTRODUCCIÓN: BIOLOGÍA Y VARIEDADES

El atún rojo es uno de los pescados más valorados de nuestros días, tanto por su sabor como por sus propiedades nutritivas. A menudo, cuando vamos a comprar, teniendo en cuenta que es un producto de gama alta dentro del surtido de las pescaderías, tenemos dudas sobre si hacemos una buena compra. Intentaremos resolver algunas de las preguntas más frecuentes para que seamos capaces de poder disfrutar siempre del mejor producto posible y saborear todas sus virtudes.

Con el nombre genérico de atún se conocen, y a menudo se confunden, una veintena de peces de todos los mares y océanos del mundo. De todos estos, sólo ocho están clasificados científicamente con el género *Thunnus*, que pertenece a la familia de los escómbridos. De estas ocho especies, sólo tres se conocen y se aceptan con el nombre genérico de atún rojo: el atún rojo del Atlántico, el atún rojo del Pacífico y el atún rojo del Sur.

El atún se captura con diferentes artes pesqueras: cerco, almadraba, palangre, caña deportiva, curricán y cebo vivo. Todavía hay una modalidad más, que consiste en capturar el atún vivo con buques de cerco, transferirlo a piscina y mantenerlo en piscina donde se lo alimenta hasta su sacrificio, comercialización y consumo.

2 . ¿ESTÁ REGULADA LA PESCA DE ATÚN ROJO?

Sí, está regulada por el ICCAT, que es el organismo internacional que se encarga de la preservación de las especies de atún Atlántico.

Gracias a los controles y regulaciones se ha conseguido reducir drásticamente la pesca ilegal y proteger la especie para asegurar que podemos seguir disfrutando del atún en la mesa.

3. VALOR NUTRICIONAL

El atún es uno de los pescados más nutritivos que podemos encontrar en el mercado. Como pescado azul nos aporta unos beneficios que lo hacen muy recomendable.

Ácidos grasos insaturados omega 3, que nos ayudan a regular el colesterol y evitar los coágulos sanguíneos. También contiene otros tipos de ácidos grasos insaturados que son esenciales para el organismo humano.

Proteína de alto valor biológico: es aquella que contiene más cantidad de aminoácidos esenciales. Con unos valores entre un 18% y un 24%, ¡es el pescado que más proteína nos aporta!

Vitamina A y D: el atún también es rico en vitamina A, que ayuda a mantener la vista en buenas condiciones, y vitamina D, que contribuye en mejorar la absorción del calcio de los alimentos.

Minerales: destacan el fósforo, que regula la actividad muscular, el magnesio, que mejora el sistema inmunitario y el hierro, necesario para la formación de la sangre.

Aquellas personas que tengan problemas de gota o ácido úrico deben comerlo con moderación.

Hay dos preguntas frecuentes relacionadas con el mercurio y el anisakis que respondemos a continuación:

¿Es verdad que tiene mucho mercurio? Según un estudio publicado en 2006 por ACSA, titulado *Contaminantes químicos del pescado y marisco* consumido en Cataluña, los niveles de mercurio detectados en el atún son menos de la mitad de los máximos marcados por la UE. Por lo tanto, muy inferiores a otras especies del mar que consumimos habitualmente. Además, estas cantidades máximas fijadas por la UE ya son muy seguras de por sí, ya que los controles que se establecen son muy rigurosos.

¿Y el anisakis? Se trata de un parásito que se encuentra en los intestinos y en la musculatura de ciertos peces y que, al ser ingerido por el ser humano, puede generar dolores gastrointestinales, vómitos y náuseas. Para evitar la contaminación se debe eliminar. ¿Cómo? Si quiere comer atún crudo, congélelo como mínimo durante 24 horas. Si tiene que cocinarlo, no es necesario congelarlo. Sólo tiene que asegurarse de que esté bien cocido.

Esto no quiere decir que todo el atún contenga anisakis, ya que cada vez es menos habitual encontrar estos parásitos en el atún rojo del Mediterráneo gracias a los conocimientos y pericia de los productores.

4 . ¿QUÉ INFORMACIÓN NOS TIENEN QUE DAR EL PROVEEDOR Y EL PESCADERO?

El proveedor debe acompañar el pescado de determinadas informaciones que ayudan a su identificación. Estas deben incluir:

- Nombre comercial y científico de la especie
- Método de producción
- Zona de captura
- Presentación y/o tratamiento
- Identificación del primer expedidor o centro de expedición
- Mención de "producto descongelado" en su caso

En la pescadería, el pescado debe ir acompañado de un rótulo en el que figuren como mínimo las primeras cuatro informaciones proporcionadas por el proveedor, además del precio/kg y un posible logotipo. El atún rojo de L'Ametlla de Mar siempre va acompañado de un distintivo que la identifica.



Como se ha indicado al principio, hay algunas especies de pescado que pueden ser confundidas con el atún. A menudo, al llegar en porciones, es difícil identificarlo a primera vista, por lo que es recomendable exigir la identificación mediante el nombre científico de la especie. A parte de la calidad, no tiene el mismo precio el atún rojo del Atlántico que, por ejemplo, el atún de aleta amarilla o *yellowfin*, conocido como atún claro, que contienen muchas latas de conserva.

5. ¿CÓMO SE PUEDE RECONOCER LA CALIDAD DE LA CARNE DE ATÚN?

Una vez pescado, el atún debe pasar por un período de reposo, similar al que pasan las carnes rojas, para que la carne no esté dura. Este tiempo dependerá del tamaño del atún, pero suele estar entre los dos o tres días. O sea que, en el caso del atún, ¡el recién pescado no es el mejor!

En la pescadería fíjese en lo siguiente:

- **Superficie húmeda y brillante.**
No se fíe si ve la carne con aspecto reseco o si tiene un color mate.
- **Sin olores desagradables.**
El atún es un pescado que no suele oler. Si lo hace, ni se acerque.
- **Color rojo brillante.**
Un rojo o un rosado intenso nos indican que estamos ante un atún rojo del Mediterráneo. El color marrón significa que está oxidado.
- **Carne de textura firme y elástica.**
Al pulsar la carne de un buen atún con el dedo y retirarlo, esta debe recuperar la forma (hágalo en casa una vez comprado, tampoco es necesario removerle la mercancía al pescadero).
- **Gusto en crudo sin puntos metálicos ni ácidos.**
¿Verdad que a veces el charcutero nos deja probar un buen jamón antes de comprarlo? ¡Hagamos lo mismo con el atún!



Porción de lomo de atún fresco y al cabo de 48 h.

6. CONSERVAR EL ATÚN

El atún es un pescado muy seguro a nivel de contaminaciones, pero a la vez pierde sus mejores propiedades muy rápidamente. Por lo tanto, nos lo deberíamos comer el mismo día y, si no, congelarlo igual que hacemos con las buenas gambas. Debemos seguir unas pequeñas instrucciones de conservación para degustarlo siempre en las mejores condiciones. Aquí le contamos unos pequeños trucos y métodos para conservarlo en buen estado:

- Cualquier alteración en el olor, el sabor, la textura o el aspecto del atún respecto a cómo se ha recibido nos alerta de que ha tenido una mala conservación.
- Siguiendo con el anterior principio, el atún no debe ser conservado en la nevera (4°C) más de 24h. Si tenemos que guardarlo en la nevera, es mejor no cortarlo hasta el momento del consumo, ya que cuanto mayor es la pieza menos parte está sometida a la luz y el oxígeno del aire. Además, hay que conservarlo siguiendo una de las técnicas que mejor preservan la humedad de la carne del atún y que a la vez impiden el contacto con el oxígeno y la luz. La bolsa de envasar al vacío, papel film, el papel de plata o el paño húmedo desechable son los mejores métodos en este mismo orden.
- Cualquier parte del atún que se quiera conservar por un período superior a 24 horas se deberá congelar.
- Durante todo el proceso de tratamiento del atún, no se puede romper la cadena de frío en ningún momento.
- Cualquier técnica de conservación del atún debe evitar el contacto de este con el oxígeno, la luz y las temperaturas elevadas.

Si el atún no debe ser consumido el mismo día que se adquiere, el mejor procedimiento es cortarlo en porciones (según las necesidades posteriores de uso), congelarlo y no descongelarlo hasta el mismo día que se quiera consumir. Si se congela hay que rebajar la temperatura tan rápidamente como sea posible. En el caso de los profesionales, si se dispone de un abatidor se recomienda usarlo. En casa, hay congeladores que tienen función de congelación rápida que usamos poco o nunca. Con el atún, ha llegado el momento de usarla.

Una vez congelada la pieza, se recomienda envasarla al vacío si se dispone de envasadora. Si no, se aconseja envolver el producto con papel film.

Para descongelarla, la mejor manera es sumergirla en agua fría. Si está envasada al vacío en la pescadería, lo podemos hacer con agua normal. Si no es así, debemos salar el agua (unos 30 gramos de sal por litro de agua).



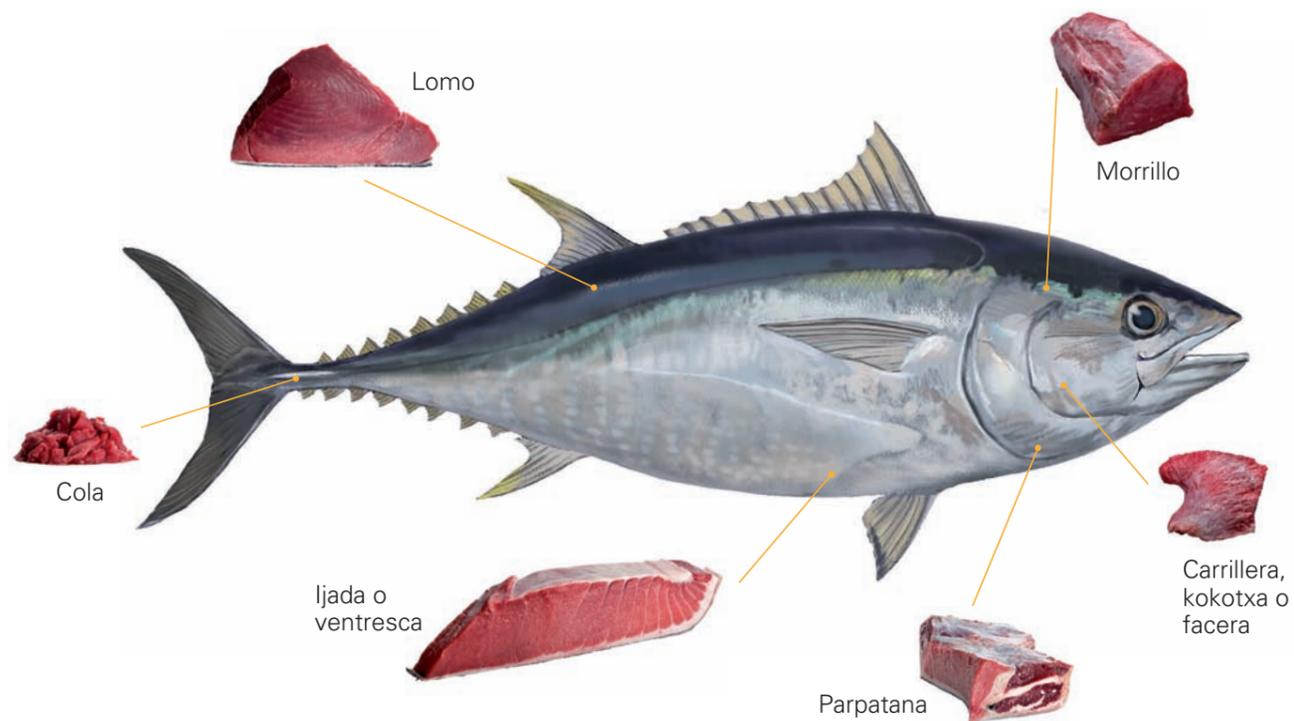
7. DESPIECE DEL ATÚN Y CARACTERÍSTICAS DE LAS PARTES

En cada lugar del mundo el atún se corta y se come de forma diferente. A parte del lomo y la ventresca, el atún tiene otras partes deliciosas como la facera, el morrillo o la parpatana que le sorprenderán. También se aprovechan algunas pequeñas partes menos conocidas como el corazón, el estómago y el hígado, pero es difícil adquirir estos productos si no es en distribuidores especializados. Antiguamente, eran productos habituales en recetas tradicionales de marineros.

En Cataluña, el atún se separa fundamentalmente en dos partes, el lomo y la ventresca. Lo que más las distingue es que el lomo tiene menos grasa que la ventresca.

La cabeza es una parte del atún que se aprovecha de manera diferente según la tradición culinaria. En el cuadro, se observa la parpatana, situada entre la cabeza y el cuerpo, una pieza de espina y cartilago con carne interior. Las otras partes más utilizadas de la cabeza son la facera y el morrillo.

PARTES DEL ATÚN



8. ¿CÓMO TENGO QUE CORTARLO?

Dependiendo de cómo lo quiera cocinar, pídale al pescadero que se lo corte más o menos grueso. Si le gusta crudo, que no sea demasiado fino y, si lo quiere para guisar, pida un corte bien grueso y luego lo acaba de cortar al gusto en casa. ¿Cómo se hace esto?

- Siempre cortamos a contrafibra, en perpendicular a las líneas blancas que verá en la carne del atún.
- ¡El cuchillo debe estar muy afilado! El corte será más fino y costará menos de cortar.
- El movimiento del cuchillo siempre de delante hacia atrás y procurando hacer un solo corte.



9. COCCIÓN

Los tipos de cocción del atún dependen de la parte que cocinamos. Las propiedades culinarias de las diferentes partes están sujetas a las proporciones de fibra y grasa que contiene cada pieza.

Las partes más fibrosas requerirán unas cocciones más largas y aceptarán elaboraciones como un estofado (el caso de la facera). Las partes más nobles, poco grasas y fibrosas, como el lomo y la ventresca, serán más propicias para cocciones cortas o para ser consumidas en crudo.

En cuanto a la parpatana, la cocción recomendada es al horno a 180°C durante unos 30 minutos. La carne interior se puede deshilar y se puede utilizar para varias de las recetas que se indican a continuación.

El siguiente cuadro de cocciones relaciona las diferentes partes del atún con los diferentes tipos de cocción.

| | FIBRA | GRASA | |
|---|-------|-------|--|
| Lomo magro (parte superior, rojo intenso) | ↓ | ↓↓ | |
| Lomo graso (parte inferior, rosada y cercana a la piel) | ↓ | ↓ | |
| Ijada estándar (parte derecha) | ↑ | ↑↑ | |
| Ventresca más fibrosa (parte izquierda) | ↑↑ | ↑↑↑ | |
| Carrillera o kokotxa | ↑↑↑ | ↓↓ | |
| Morrillo | ↑↑ | ↑↑ | |
| Parpatana | ↑↑ | ↓↓ | |

| Parte del atún | Cantidad relativa | | MÉTODO DE COCCIÓN | | | | | | | | | | | | Observaciones | | |
|---------------------------|-------------------|-------|-------------------|----------|------------------|------------------|----------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|-------------------|---------------|-----------|--|
| | Fibra | Grasa | Crudo | Parrilla | Plancha (200 °C) | Plancha (230 °C) | Horno (110 °C) | Horno (180 °C) | Estofado guisado | Baja T* (vacío) 50 °C | Baja T* (vacío) 65 °C | Confitado aceite (50 °C) | Marinado en ácido | Conserva (aceite) | | Escabeche | |
| Lomo magro | - | - | ✓✓✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | El bajo contenido en grasa lo hace más adecuado para cocciones cortas de alta T*. La parrilla da un calor tan fuerte que lo reseca. |
| Lomo graso | - | + | ✓✓✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | Lo mismo que en el caso anterior, aunque acepta mejor la cocción a la parrilla, por su contenido más elevado en grasa. |
| Ventresca | + | ++ | ✓✓✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | El confitado en aceite a 50 °C, a pesar de no ser óptimo, es un resultado mínimamente aceptable debido a la grasa de la propia pieza. |
| Ventresca grasa y fibrosa | ++ | +++ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | El confitado en aceite a 50 °C a pesar de no ser óptimo da un resultado mínimamente aceptable debido a la grasa de la propia pieza. |
| Morrillo | ++ | + | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | La cocción al vacío a 65 °C da un resultado óptimo a pesar de que con doble cocción (plancha+vacío) el resultado mejora considerablemente. |
| Carrillera | +++ | - | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | A la parrilla requiere más tiempo de cocción que el resto. Con una doble cocción se consiguen fibras más tiernas y una mejora del aspecto (plancha+horno o plancha+vacío). |

Criterios de cocción

| | | | | | | | |
|--------------|------|----------|----|--------|---|---------------|---|
| Muy adecuado | ✓✓✓✓ | Adecuado | ✓✓ | Óptimo | ✓ | No aconsejado | ✗ |
|--------------|------|----------|----|--------|---|---------------|---|

10. RECETARIO

El atún rojo del Mediterráneo es un producto muy versátil que combina con infinidad de ingredientes. La Fundación Alicia, en colaboración con Marc Miró, cocinero de L'Ametlla, y el asesoramiento de Josep Margalef y Rosalía Ponsarnau, ha desarrollado un recetario basado en nuestra propia cultura gastronómica.

Para elaborarlo, se ha tenido en cuenta que las recetas sean lo más variadas posible, tanto en estilos de cocina como por su complejidad de elaboración. En general, animamos a todos a intentar hacerlas, aunque ya verá que hay algunas que están sobre todo al alcance de cocineros profesionales.

Además, siempre hemos intentado que las recetas contengan productos del territorio, para crear la cocina del atún de L'Ametlla de Mar y, por extensión, de Cataluña.

Las cantidades de las recetas están pensadas para 4 personas. Para la mayoría de ingredientes, las cantidades se indican en gramos, pero en algunos casos, dependiendo del ingrediente o el tipo de receta, las cantidades vienen dadas en unidades o en medidas similares.

MAR Y MONTAÑA DE ATÚN CON GALERAS



Ingredientes (para 4 personas):

150 g de cebolla
100 g de tomate
4 piezas de morrillo de atún
8 galeras
1 grano de ajo
40 g de perejil
50 g de avellanas
Pimentón dulce
40 g de chocolate negro
200 ml de caldo de atún o pescado
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Preparar un sofrito con la cebolla cortada en brunoise y el tomate pelado y sin semillas.
2. Una vez caramelizado, añadir el caldo de atún y dejar reducir a la mitad.
3. Añadir las 4 piezas de morrillo y dejar estofar durante 8 minutos.
4. Marcar las galeras a la plancha y añadirlas al estofado.
5. Picar el ajo, el perejil, las avellanas, el chocolate rallado y el pimentón dulce, y añadir al estofado.
6. Rectificar de sal y pimienta, dejar cocer dos minutos más y servir.

Observaciones:

En este caso el atún hace de pollo. Es una versión del tradicional pollo con cigalas que tanto gustaba a Dalí.

MELOSO DE ATÚN CON SETAS



Ingredientes (para 4 personas):

2 carrilleras de atún
 200 g de setas de temporada
 150 g de cebolla
 100 g de tomate
 1 diente de ajo
 40 g de perejil
 50 g de avellanas
 Harina
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta
 100 ml de caldo de atún o agua
 1 rama de tomillo

Elaboración:

1. Cortar las carrilleras a tiras y enharinar. Freír en aceite de oliva y reservar.
2. En el mismo aceite, hacer un sofrito con la cebolla y el tomate.
3. Una vez el sofrito ha caramelizado, añadir las setas limpias y cortadas y cocer el conjunto.
4. Añadir el caldo, la rama de tomillo y las carrilleras, y dejar estofar el conjunto entre 15 y 20 minutos.
5. Al final, incluir un picadillo de ajo, perejil y almendras, dejar cocer 5 minutos, rectificar de sal y pimienta y servir.

Observaciones:

Este estofado tiene el auténtico sabor de un fricandó de ternera con setas.

LOMO DE ATÚN EN SAMFAINA (PISTO)



Ingredientes (para 4 personas):

4 piezas de lomo de atún (500 g)
 1 pimiento rojo (200 g)
 1 berenjena (250 g)
 1 calabacín (150 g)
 2 cebollas de Figueres (150 g)
 4 tomates maduros (150 g)
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta
 Hierbas (tomillo, romero, laurel)

Elaboración:

1. Cortar las verduras a dados grandes y regulares. Sofreír, con aceite de oliva, las verduras por el siguiente orden: Cebolla y pimiento, berenjena y calabacín. Salpimentarlas.
2. Pelar el tomate y cortarlo a dados. Añadirlo a las verduras junto con las hierbas. Dejar cocer todo junto 15 minutos.
3. Marcar el lomo de atún a la plancha.
4. Montar el plato con un fondo de *samfaina* y cubrir con el atún marcado

Observaciones:

Este plato se puede cocinar también con ventresca de atún y el resultado será más meloso.

ATÚN CON MELOCOTÓN CARMELIZADO



Ingredientes (para 4 personas):

400 g de ventresca de atún
3 melocotones de viña
200 ml de vinagre de vino
50 g de mantequilla
50 g de azúcar
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Unas hojas de menta

Elaboración:

1. Pelar y cortar el melocotón en dados.
2. Caramelizar la mitad del azúcar en una sartén, añadir la nata y el melocotón y saltear hasta que el melocotón coja color y se ablande.
3. Poner el vinagre con la otra mitad del azúcar a reducir. Cuando tenga la consistencia espesa adecuada, retirar del fuego y reservar.
4. Cortar la ventresca en 8 trozos regulares y marcar en una sartén, dejando el interior crudo.
5. Emplatar con la reducción de vinagre, el melocotón salteado y la ventresca. Refrescar con unas hojas de menta.

Observaciones:

En caso de no ser temporada de melocotón, se puede utilizar melocotón en almíbar. En este caso, habrá que reducir el tiempo de cocción.

SÁNDWICH VEGETAL DE PARPATANA



Ingredientes (para 4 personas):

Lechuga
Parpatana
Olivas negras de Aragón
Tomate
Mayonesa
Sal y pimienta
8 rebanadas de pan de sándwich

Elaboración:

1. Cocer la parpatana entera al horno durante unos 30 o 40 minutos a 180°C.
2. Dejar enfriar y retirar la carne desmenuzándola.
3. Hacer una mezcla en un bol con la parpatana, la lechuga cortada fina, las olivas negras a lonchas, el tomate a dados y la mayonesa. Salpimentar al gusto.
4. Untar dos rebanadas de pan de sándwich con la mezcla y encararlas. Se puede cortar a triángulos.

Observaciones:

Ésta es una forma de aprovechar la carne de la parpatana, entre muchas otras. Este bocadillo también se puede preparar con morrillo en conserva o cualquier otra parte del atún cocinada del día anterior. Las cantidades del resto de los ingredientes tienen que ir al gusto del consumidor.

VENTRESCA CON MIEL Y ENDIBIAS



Ingredientes (para 4 personas):

4 endibias
500 g del lomo en contacto con la piel (*chu-toro*), parecido a la ventresca
50 g de miel
50 g de vinagre de vino
3 naranjas
100 ml de agua
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

1. Partir las endibias por la mitad y marcarlas en la sartén con aceite de oliva, por los dos lados, hasta que queden doradas.
2. Añadir la miel, el zumo de naranja, una piel de naranja y el vinagre. Dejar evaporar el ácido e incorporar el agua. Sazonar y dejar cocer las endibias. Una vez las endibias apartadas del fuego, caramelizar el zumo.
3. Porcionar la ventresca y marcar a la plancha o en la sartén, sin aceite, dejando el interior crudo.
4. Emplatar las endibias, las porciones de ventresca y salsear con la reducción de vinagre y miel.

Observaciones:

A la melosidad de la grasa y al fuerte sabor umami de la ventresca, le sumamos un amargo como es la endibia y un agridulce como es el zumo de miel y naranja. Disfrutamos, así, de todos los gustos básicos en un mismo plato.

LOMO CON ALCACHOFAS Y AJOS TIERNOS



Ingredientes (para 4 personas):

6 alcachofas
500 g de lomo de atún
8 ajos tiernos
50 ml de vino blanco
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Limpiar las alcachofas, eliminando algunas hojas externas, cortando las puntas y repelando el corazón.
2. Partir los corazones a cuartos y marcarlos a la plancha o en la sartén, con aceite de oliva, hasta que adquieran un color tostado.

3. Limpiar los ajos tiernos y cortarlos a trozos de 2 o 3 cm.
4. Una vez las alcachofas estén doradas, mojarlas con el vino blanco. Dejar evaporar el alcohol, tapar la sartén y dejarlas cocer a fuego lento.
5. Cuando la alcachofa esté blanda añadir los ajos tiernos y dejarlos sofreír 2 minutos.
6. Porcionar el lomo de atún a dados y marcar a la plancha o en la sartén con aceite de oliva y sal. Dejar el interior crudo.
7. Emplatar el conjunto intercalando las alcachofas, los ajos tiernos y el lomo.

Observaciones:

Los platos fáciles como éste suelen combinar productos de temporada en una misma cazuela. En este caso, tanto la alcachofa, como el ajo tierno o el atún, son de primavera.

THON BOURGUIGNON



Ingredientes (para 4 personas):

500 g de morrillo
50 g de azúcar moreno
100 ml de vino de la DO Terra Alta
200 ml de fondo oscuro
40 g de mantequilla
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Poner el azúcar en una sartén y caramelizar.
2. Cuando ya se haya vuelto oscuro, incorporar el vino y dejar evaporar el alcohol. Añadir el fondo oscuro y continuar reduciendo. Salpimentar.
3. Ligar con la mantequilla.
4. Incorporar el morrillo a trozos, dejar cocer el conjunto unos 8 minutos. Servir y decorar con hierbas frescas.

Observaciones:

Una versión del clásico *boeuf bourguignon*. Combinando el auténtico gusto cárnico de un fondo oscuro con la carne del atún.

QUESADILLAS DE TINGA DE ATÚN (MÉXICO)



Ingredientes (para 4 personas):

12 tortillas de maíz
Aceite para freír
70 ml de aceite de oliva
250 g de lomo de atún en conserva
250 g de cebolleta
50 g de pasta de chile chipotle (en lata)
100 g de tomate frito
150 ml de caldo de pescado
Sal y pimienta
150 g de lechuga
100 g de nata líquida

Elaboración:

1. Ablandar las tortillas en aceite caliente, escurrir y reservar.
2. Cortar la cebolleta en brunoise. Sofreírla en aceite de oliva.
3. Incorporar el atún desmenuzado, el tomate, el caldo y la pasta de chile chipotle. Salpimentar al gusto. Dejar cocer 10 minutos a fuego moderado.
4. Añadir la mezcla anterior (*tinga*) a cada tortilla, doblarlas por la mitad y freír. Eliminar el exceso de aceite al retirar del fuego.
5. Servir acompañadas de lechuga y de un poco de nata líquida.

Observaciones:

El uso de chile chipotle va al gusto del consumidor. Se puede adquirir en tiendas de productos latinoamericanos.

En vez de utilizar atún en conserva, se puede utilizar lomo de atún cocido completamente y desmenuzado en frío.

TOSTADA MEJICANA DE CEVICHE DE ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

8 tortillas de maíz
 Aceite para freír
 250 g de lomo de atún
 200 g de cebolla de Figueres
 50 g de zumo de limón
 70ml de aceite de oliva
 30 g de cilantro fresco
 1 aguacate maduro
 5 g de chile
 Sal

Elaboración:

1. Freír las tortillas en aceite, procurando que queden totalmente planas. Escurrir y reservar.
2. Marinar el atún crudo desmenuzado, la cebolla cortada a juliana fina, el cilantro picado, el zumo de limón, el chile en polvo, el aceite de oliva y la sal. Dejar al menos una hora en la nevera.
3. Montar en el plato, con el ceviche encima de la tostada y terminar con láminas de aguacate.

Observaciones:

La receta original se elabora con chile habanero o chile de árbol. Se puede aliñar con salsa tabasco.

ENSALADA DE CARRILLERA Y SETAS EN ESCABECHE



Ingredientes (para 4 personas):

2 carrilleras de atún en escabeche (ver receta de carrillera de atún en escabeche)
 400 g de setas de temporada
 300 g de variado de lechugas (*mezclum*)
 8 unidades de tomate *cherry*
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta

Elaboración:

1. Porcionar las carrilleras de atún a trozos irregulares.
2. Limpiar las setas de temporada, cortarlas si hace falta y saltearlas en aceite de oliva y sal.
3. Limpiar las lechugas. Partir los tomates por la mitad.
4. Emplatar la ensalada con el atún, las setas, el tomate y la lechuga y aliñarlo con aceite de oliva, sal y pimienta.

Observaciones:

Esta receta también se puede realizar con atún en conserva o con otras partes del atún en escabeche. Podemos añadir otros ingredientes como, por ejemplo, cebolleta. Si no se dispone de setas frescas, también se pueden utilizar en conserva.

RAVIOLIS DE PARPATANA MARINERA



Ingredientes (para 4 personas):

1 parpatana
300 g de harina
3 huevos
8 tomates maduros
50 g de azúcar
100 g de queso curado
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Poner a cocer la parpatana entera al horno a 180°C durante 30-40 minutos, según sus dimensiones.
2. Escaldar, pelar y eliminar las semillas de los tomates. En un cazo, poner la pulpa del tomate con el azúcar, un poco de sal y un chorro de aceite y dejar confitar a fuego lento.
3. Amasar la harina con los huevos, añadidos uno a uno, y un pizca de sal. Cubrir con papel film y dejar reposar unos 30 minutos.

4. Estirar la masa sobre una superficie limpia, siempre con la ayuda de harina para evitar que se pegue. Allanarla con el rodillo.
5. Una vez cocida la parpatana, sacar la carne con el tenedor y mezclar unos 150 g con la mitad de la confitura de tomate. Salpimentar al gusto.
6. Hacer pequeñas montañas de farsa sobre la mitad de la pasta estirada, cubrirlo con la otra mitad. Cortar alrededor de la farsa, dando forma de raviolis, y cerrar los lados con un tenedor.
7. Hervir la pasta durante 3 o 4 minutos en agua salada. Servir al momento con el resto de la confitura de tomate y el queso rallado.

Observaciones:

La farsa del relleno se puede elaborar con otras partes del atún, como el morrillo o la carrillera.

COCA DE ATÚN EN CONSERVA



Ingredientes (para 4 personas):

Para la coca:

500 g de harina
250 ml de agua
10 g de levadura fresca
40 g de manteca de cerdo
2 huevos
10 g de sal

4 pimientos rojos
2 berenjenas
100 g de aceitunas negras
200 g de atún en conserva (receta de atún en conserva)
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración:

1. En un bol mezclar la harina y la levadura fresca. Añadir 250 ml de agua tibia y mezclar durante 6 minutos.

2. Añadir los huevos y la sal y seguir amasando durante 6 minutos más.
3. Añadir la manteca y amasar durante 6 minutos más. Dejar reposar la masa envuelta en papel film.
4. Meter las berenjenas y los pimientos en el horno. Una vez asadas, pelarlas y cortarlas a tiras.
5. Estirar la masa con el rodillo y darle la forma de coca deseada. Esparcir las tiras de pimiento y berenjena y cocer al horno, a 180 °C durante unos 20-25 minutos.
6. Al retirar del horno, echar el atún en conserva y las aceitunas.

Observaciones:

La coca se puede elaborar con otras muchas verduras, cocidas o crudas. También se puede añadir parpatana cocida al final o cualquier otra parte de atún cocinado que hayamos guardado en la nevera.

PINCHO MORUNO DE ATÚN CON CUSCÚS



Ingredientes (para 4 personas):

400 g de lomo de atún
 Pimentón dulce
 Comino en polvo
 Cardamomo
 200 g de cuscús
 80 g de zanahoria
 40 g de cilantro
 40 g de perejil
 1 limón
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta

Elaboración:

1. Cortar el atún en dados de unos 2 cm por lado.
2. Marinar el atún con la mezcla de especias y aceite y dejar reposar en la nevera durante un mínimo de 3 horas o, aún mejor, toda la noche.
3. Clavar las brochetas de madera con 3 o 4 dados de atún. Marcar a la plancha caliente (si se quiere se puede acabar la cocción al horno).
4. Cocer el cuscús y, una vez frío, mezclar con el perejil y el cilantro picados, unos dados de atún crudo y aliñar con el zumo de un limón, sal, pimienta y aceite de oliva.
5. Servir con una cama de cuscús en el fondo del plato y cruzar dos brochetas encima.

Observaciones:

Un plato de inspiración cárnica procedente de la gastronomía árabe aplicada al atún.

ESPINACAS A LA CATALANA CON ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

200 g de lomo de atún
 2 manojos de espinacas o 400 g de espinacas congeladas
 60 g de pasas
 40 g de piñones
 80 ml de vino rancio
 100 g de cebolla
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta

Elaboración:

1. Pelar y cortar la cebolla en brunoise. Ponerla a sofreír con aceite de oliva.
2. Poner las pasas a remojar con el vino rancio.
3. Tostar los piñones en una sartén con aceite de oliva.
4. Si las espinacas son frescas, limpiarlas.
5. Mezclar la cebolla con las pasas y piñones y añadir las espinacas limpias o congeladas. Salpimentar y dejar cocer.
6. Cortar el lomo de atún en dados pequeños.
7. Cuando las espinacas estén cocidas, retirar del fuego e incorporar el atún. Quedará rosado por fuera y crudo por dentro.

Observaciones:

Versión de un clásico agridulce que combina a la perfección con un lomo magro de atún.

LOMO CON MERMELADA DE TOMATE Y CILANTRO



Ingredientes (para 4 personas):

500 g de lomo atún
10 tomates maduros (400 g)
100 g de azúcar
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Unas hojas de cilantro

Elaboración:

1. Escaldar, pelar y eliminar la semilla de los tomates.
2. Cortar la pulpa del tomate a dados y cocer con el azúcar. Salpimentar. Dejar caramelizar a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cortar el lomo de atún a dados regulares. Marcar a la plancha con aceite de oliva dejando el interior crudo.
4. Emplatarse el lomo cubierto de confitura. Decorar con unas hojas de cilantro.

Observaciones:

Podemos elaborar el mismo plato con ventresca. El dulce y el ácido del tomate son grandes complementos para la grasa del atún. Se puede acompañar con un mezclum de ensalada para refrescar.

ALBÓNDIGAS DE ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

400 g de lomo de atún
2 rebanadas de pan seco
2 dientes de ajo
Unas hojas de perejil
1 huevo
100 g de cebolla
150 g de tomate
40 g de avellanas
200 g de guisantes
Aceite de oliva
Harina
Leche
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Con la ayuda de una cuchara separar la carne del atún, eliminando las fibras.

2. Picar el ajo y perejil. Mezclar la mitad con la carne de atún, el huevo, el pan seco mojado con leche, sal y pimienta.
3. Dar forma de bola y rebozar con harina. Freír ligeramente en aceite de oliva. Retirar y reservar.
4. Pelar y cortar la cebolla en brunoise. Ponerla a sofreír con aceite de oliva.
5. Escaldar, pelar y eliminar las semillas del tomate. Picar la carne y añadirla al sofrito. Salpimentar.
6. Añadir las albóndigas al sofrito, incorporar un poco de agua (o caldo de pescado o atún) y dejar estofar durante 5 minutos.
7. Añadir los guisantes y dejar cocer unos 5 minutos más. En el último momento añadir una picada con el ajo, el perejil y las avellanas picadas.

Observaciones:

Se asemejan a unas auténticas albóndigas de ternera. Es una buena forma de aprovechar los recortes de atún fresco.

ENSALADA DE VERANO CON MORRILLO



Ingredientes (para 4 personas):

320 g de pasta, tipo macarrones o espirales
150 g de morrillo en aceite
200 g de tomate maduro
150 g de aceitunas negras
1 huevo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Hervir la pasta en abundante agua con sal. Enfriar y reservar.
2. Cortar el tomate maduro a dados.
3. Hacer una mayonesa con el huevo, el aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Mezclar todos los ingredientes anteriores con las olivas.
5. Emplatar y acompañar con el morrillo en aceite.

Observaciones:

Una clásica ensalada para llevarse al campo un día de verano. Admite variaciones infinitas: huevo duro, alcaparras, cebolla tierna, etc.

ALLIPEBRE DE ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

300 g de lomo de atún
400 g de patata
3 ñoras
200 ml de vino tinto
Media cabeza de ajos
50 g de almendras
1 rebanada de pan
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Calentar un poco el vino. Poner las ñoras sin semillas a remojar con el vino.
2. Picar los ajos pelados, las almendras, la rebanada de pan remojada en el mismo vino que las ñoras, la pulpa de las ñoras, sal y pimienta.

3. Tostar el picadillo anterior en una cazuela con aceite de oliva.
4. Pelar y rasgar las patatas, añadirlas a la cazuela con el picadillo ya cocido y darle unas vueltas.
5. Añadir agua, hasta medio cubrir las patatas, y sal. Dejar cocer durante unos 15-20 minutos o hasta que las patatas estén listas.
6. Cortar el lomo de atún a trozos regulares. Marcarlo a la plancha, dejando el interior crudo.
7. Emplatar las patatas con el jugo y colocar encima el lomo de atún marcado.

Observaciones:

Este plato también se puede acabar de forma tradicional, añadiendo el lomo de atún a la cazuela una vez las patatas estén cocidas y darle dos vueltas, sin dejar que el interior quede cocido.

ROMESCO DE ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

400 g de lomo de atún
 6 tomates maduros (300 g)
 2 cabezas de ajo
 4 ñoras
 150 g de avellanas y/o almendras
 1 rebanada de pan
 50 ml de vino rancio
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta

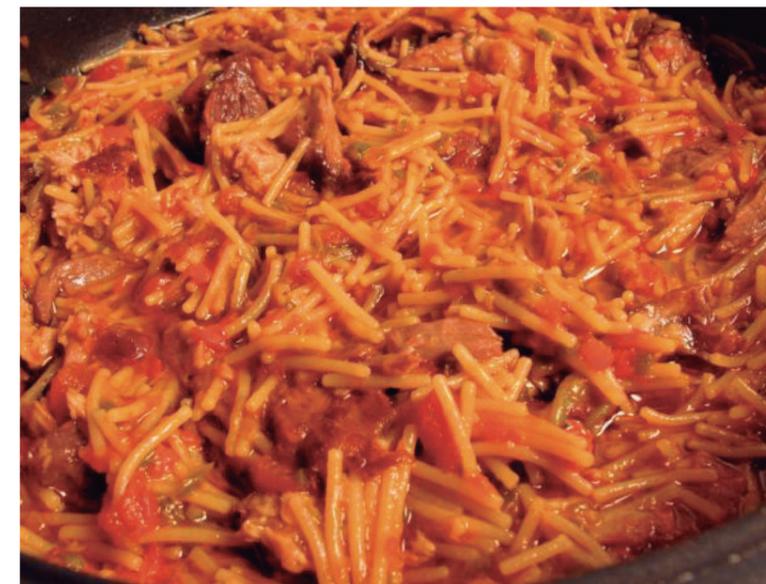
Elaboración:

1. Dejar las ñoras en remojo.
2. Asar los tomates y los ajos enteros.
3. Hacer un picadillo con la pulpa del tomate y los ajos, los frutos secos, la pulpa de las ñoras, la rebanada de pan frita en aceite, el vino rancio, sal y pimienta.
4. Freír esta picada en una cazuela. Si hace falta, se diluye con un poco de agua.
5. Cortar el lomo de atún a dados e incorporarlo al picadillo cocido. Dar un par de vueltas y servir.

Observaciones:

Del mismo modo que el *allipebre*, este plato también se puede hacer marcando el atún a la plancha y salsear con el *romesco* cocido.

FIDEOS A LA CAZUELA CON PARPATANA (COCINERO J. DOMOUSO)



Ingredientes (para 4 personas):

1 parpatana
 8 tomates maduros (400 g)
 1 puerro
 1 pimienta roja (150 g)
 1 pimienta verde (120 g)
 Caldo de pescado
 2 ñoras
 4 dientes de ajo
 250 g de fideos gruesos (número 3-4)
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta

Elaboración:

1. Cocer la parpatana al horno durante unos 30-40 minutos a 180°C.
2. Picar las verduras (pimientos, puerro y ajo) a dados pequeños y sofreír en una cazuela con aceite.

3. Escaldar, pelar y eliminar las semillas del tomate, incorporar al sofrito y terminar de cocer.
4. Añadir los fideos y tostarlos con el sofrito.
5. Añadir el caldo (caliente) necesario para la correcta cocción de los fideos sin que queden demasiado jugosos (aproximadamente 750 ml).
6. A media cocción, incorporar la carne de las ñoras que habremos puesto previamente en remojo sin semillas.
7. Cuando los fideos estén cocidos, incorporar la parpatana ya cocida y desmenuzada.

Observaciones:

Se pueden hacer los mismos fideos con ventresca de atún. En este caso habrá que incorporar la ventresca, cortada, dos minutos antes de acabar la cocción de los fideos.

ENSALADILLA RUSA



Ingredientes (para 4 personas):

Atún en conserva (ver receta)
 400 g de patatas
 300 g de zanahorias
 300 g de guisantes
 200 g de judías verdes
 1 huevo
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta

Elaboración:

1. Cortar las verduras a dados de 1 cm por 1 cm. Cocer el tiempo adecuado en agua salada.
2. Hacer una mayonesa con el huevo y el aceite, salpimentarla.
3. Mezclar las verduras con la mayonesa.
4. Desmenuzar el atún e incorporarlo al conjunto.

Observaciones:

Se pueden incorporar otros ingredientes como olivas cortadas, huevo duro, etc.
 Se puede acompañar de ensalada y con un aceite de pimentón dulce.

TUNA BURGER



Ingredientes (para 4 personas):

500 g de lomo de atún
 80 g de cebolleta
 Unas hojas de cebollino
 1 huevo
 50 g de pan rallado
 400 g de patatas
 Aceite de girasol para freír
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta

Elaboración:

1. Con la ayuda de una cuchara separar la carne del lomo de atún de las fibras.
2. Picar la cebolla tierna en brunoise y el cebollino. Mezclar con el huevo, el pan rallado, la carne del atún, sal y pimienta.
3. Pelar y cortar las patatas a tiras gruesas. Freír en abundante aceite de girasol. Escurrir adecuadamente y secar para eliminar el exceso de aceite.
4. Dar forma de hamburguesa a la carne picada de atún aliñado y marcar en la sartén o plancha caliente por los dos lados.
5. Acabar el plato con las patatas fritas saladas, la hamburguesa de atún y ensalada.

Observaciones:

La hamburguesa también se puede aliñar con ajo y perejil, o con cebolla cocida, con pimiento asado, etc.
 También podemos usar recortes de atún que tengamos guardados.

PUTACÓ DE ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

400 g de lomo de atún a dados
500 g de caracoles
100 g de cebolla
150 g de tomate maduro
500 g de patatas
1 pimiento rojo
1 calabacín
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Para la picada:

2 dientes de ajo, azafrán, perejil, 50 g de almendras y 50 ml de vino rancio.

Elaboración:

1. Cortar la cebolla en brunoise, poner a sofreír. Añadir el pimiento cortado a dados grandes y el tomate sin piel ni semillas.
2. Añadir las patatas rasgadas, los caracoles ya hervidos y agua y sal.
3. Cuando la patata esté casi cocida, añadir el calabacín a trozos.
4. Al final, incorporar el lomo de atún cortado grande y la picada. Dejar 3 minutos y servir.

Observaciones:

Un guiso muy parecido a la *cassola de tros* (cazuela de la tierra). Los productos vegetales de temporada, las carnes y los pescados más al alcance, caracoles y una picada con frutos secos. De esta forma tradicional de cocinar y combinar salen resultados excelentes.

SHORE LUNCH (ALMUERZO DE COSTA)



Ingredientes (para 4 personas):

300 g de lomo de atún
300 g de patata
200 g de beicon
3 cebollas
300 g de judía roja
Harina
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Hierbas (romero, tomillo)

Elaboración:

1. Cortar la patata a dados y cocerla en agua. Reservar.
2. Cortar el beicon a tiras, saltear en aceite. Añadir la cebolla cortada a 1/8, cocer el conjunto y reservar.
3. Hervir las judías rojas en agua con las hierbas aromáticas.
4. Rebozar los trozos de lomo de atún con harina. Freír y reservar.
5. Mezclar todos los ingredientes y servir.

Observaciones:

Este es un típico plato de costa que nos explicó un cocinero de Chicago. Las familias lo cocinan cuando van al río a pescar con el pescado que hayan cazado con sus cañas.

PINTXO DE LOMO MARINADO CON TOMATE Y OLIVADA



Ingredientes (para 4 personas):

240 g de lomo de atún
12 rebanadas de pan de baguette de medio centímetro de grueso
40 g de aceitunas negras
6 anchoas
2 tomates maduros sin piel ni semillas
1 limón
12 g de jengibre
60 g de aceite de oliva
Sal
Pimienta negra molida

Elaboración:

1. Secar las tostadas al horno a 150°
2. Cortar 12 trozos de atún del tamaño de las tostadas.
3. Hacer una pasta con las olivas negras deshuesadas y las anchoas.
4. Cortar los tomates a dados y aliñarlos con sal, aceite y pimienta
5. Triturar el jengibre con el aceite y el zumo del limón. Aliñar con esta mezcla el trozo de atún durante 5 minutos.
6. Poner a cada tostada una fina capa de olivada, encima los trozos de atún aliñados y, encima, los dados de tomate. Acabar con piel de limón rallada finamente.
7. Disponer 3 tostadas por plato.

Observaciones:

Un bocado inspirado en los *pintxos* vascos.

ARROZ DE COLAS DE ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

340 g de arroz
200 g de atún cortado a dados (de la parte de las colas)
4 alcachofas
1 pimiento verde
1 cebolla
1 diente de ajo
2 tomates maduros (pelados y sin semillas)
850 g de caldo de atún
Unas briznas de azafrán
Pimentón dulce
Un chorro de vino blanco
Sal
Pimienta negra molida
Azúcar
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

1. Saltear rápidamente los dados de atún. Reservar.
2. En el mismo aceite, hacer un sofrito con los ajos, el pimiento, la cebolla, el tomate, el azafrán y el pimentón. Añadir el vino blanco, el azúcar, la sal y la pimienta negra y reducir.
3. Añadir las alcachofas y el arroz y sofreír ligeramente.
4. Incorporar el caldo de atún caliente y cocinar durante 12 minutos. A media cocción incorporar el atún.
5. Dejar reposar 2 minutos y servir.

Observaciones:

Se pueden añadir caracoles.
Se pueden utilizar otras partes de atún como las carrilleras, el lomo o la parpatana.

CALDO DE ATÚN

Ingredientes (para 4 personas):

Recortes de atún de las carrilleras y de la cola (partes con menos grasa)
 Agua mineral
 Cebolla
 Pimiento verde
 Ajos
 Aceite de girasol
 Tomates maduros sin semillas
 Vino blanco
 Especias aromáticas: laurel, pimienta negra en grano, tomillo, piel de naranja y de limón secas, tronco de hinojo seco, ñora, tronco de perejil, azafrán...
 Sal
 Azúcar

Elaboración:

1. Sofreír los recortes de atún. Reservar.
2. En el mismo aceite, sofreír el pimiento, los ajos y la cebolla.
3. Incorporar el resto de ingredientes y los recortes de atún.
4. Hervir tapado durante 1h y 20 minutos. Dejar en infusión 2 horas y colar.

Observaciones:

No se pueden utilizar partes grasas del atún para la elaboración de este caldo.

ESCABECHE DE CARRILLERA CON NARANJA



Ingredientes (para 4 personas):

4 carrilleras de atún pequeñas
 1 cebolla
 8 dientes de ajo
 200 g de aceite de oliva virgen extra
 50 g de vinagre FORUM chardonnay (u otro vinagre de calidad)
 El zumo de dos naranjas
 Piel de naranja seca
 2 hojas de laurel
 Pimienta negra en grano
 25 g de jengibre
 Caldo de atún
 Sal
 Dos naranjas peladas al vivo

Elaboración:

1. Sazonar las carrilleras y marcarlas en aceite de oliva. Reservar.
2. Sofreír la cebolla, los ajos con piel y el jengibre.
3. Incorporar el zumo de naranja, el vinagre y el caldo.
4. Añadir el laurel, la pimienta y la piel de naranja y cocinar suavemente durante 25 minutos. Dejar reposar.
5. Emplatar disponiendo la naranja al vivo en la base y la carrillera encima con un poco de la cebolla, el ajo y el zumo de la cocción.

Observaciones:

Se puede preparar con clementinas en lugar de naranja.

Se puede servir tibio o a temperatura ambiente.

SASHIMI MEDITERRÁNEO



Ingredientes (para 4 personas):

500 g de lomo de atún
 80 g de aceite de girasol
 8 g de sal
 1 cebolla
 2 ajos
 16 frambuesas
 8 almendras crudas
 Cebollino
 Aromas mediterráneos: laurel, tomillo, piel de naranja seca, piel de limón rallada, anchoas y olivas negras
 1 limón

Elaboración:

1. Hacer la marinada: Caramelizar el aceite de girasol y el azúcar, añadir la cebolla y el ajo y sofreír. Añadir el resto de ingredientes e infusionar a fuego lento durante 30 minutos. Colar y reservar.
2. Cortar finamente el atún estilo *sashimi* y colocar armoniosamente en los platos.
3. Añadir sal y pimienta y el aceite de la marinada.
4. Acabar con las frambuesas y la almendra cruda fileteada.
5. Decorar con cebollino picado y dos gajos de limón, para quien guste de un punto de cítrico.

Observaciones:

También se puede realizar con ventresca y se obtendrá un resultado más meloso. La gracia de esta elaboración es darle al atún el tratamiento oriental del crudo, pero aliñado con productos propios del Mediterráneo. Se busca maridar el atún crudo con otros ingredientes con gustos diferentes a los habituales.

CARPACCIO DE ATÚN A LA MOSTAZA DE ESTRAGÓN



Ingredientes (para 4 personas):

Una pieza de lomo de atún de unos 500 g
 60 g de alcaparras
 120 g de tomate
 Hojas de estragón
 Mostaza antigua
 Aceite de oliva
 Vinagre de vino
 Sal y pimienta

Elaboración:

1. Envolver el lomo de atún con papel film con mucha presión y congelar.
2. Preparar la vinagreta con una parte de mostaza, una de vinagre, estragón picado y cuatro partes de aceite de oliva.
3. Escaldar, pelar y sacar las semillas de los tomates. Cortar a concassé.
4. Una vez congelado el lomo, cortar a máquina lo más fino posible.
5. Aliñar con algunas alcaparras, el tomate triturado, unas hojas frescas de estragón y la vinagreta de mostaza.

Observaciones:

La idea es inspirarse en la cocina oriental del atún crudo, cortado fino, y aliñarlo con condimentos de nuestro territorio. Los frutos rojos, el estragón, como tantas otras frutas y especias, son buenas combinaciones para un resultado final estelar.

CONSOMÉ CON HUEVOS POCHÉ



Ingredientes (para 4 personas):

600 ml de caldo de atún
4 huevos de codorniz
Cebollino

Elaboración:

1. Colar el caldo de atún con un trapo de estameña o con el colador más fino disponible.
2. Poner agua a hervir con sal. Echar el huevo cuidando que no se descomponga. Retirar tras un minuto y ponerlo en agua con hielo.
3. Picar el cebollino.
4. Emplatar con el caldo filtrado, el huevo *poché* y esparcir el cebollino.

Observaciones:

Se utiliza el caldo de atún como si fuera un consomé de ave por sus características de gusto suave. Así se convierte en un clásico de la cocina francesa.

"ESCUDELLA BARREJADA" (COCIDO) DE ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

800 ml de caldo de atún
250 g de lomo de atún
Ajo y perejil picado
Una rebanada de pan
50 ml de leche
Un huevo
100 g de fideos del número 3
80 g de arroz
200 g de garbanzos cocidos
100 g de habas tiernas
200 g de patata
120 g de zanahoria
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Pelar la patata y la zanahoria y poner a hervir con el caldo. Cocer durante 5 minutos.
2. Con la ayuda de una cuchara, separar la carne del atún de las fibras (150 g). Mezclar con el ajo y perejil picado, la rebanada de pan remojada en leche, el huevo, sal y pimienta. Dar forma de bola.
3. Desgranar las habas e incorporarlas a la olla, junto con el arroz, los fideos y la pelota. Cocer durante 15 minutos.
4. Añadir los garbanzos y el trozo de atún entero que queda (100 g). Cocer durante 1 minuto y servir.

Observaciones:

Un típica sopa, el único plato común de la cocina española (caldo gallego, cocido madrileño, cocido andaluz, etc.) aplicado a la cocina del pescado.

“ESQUEIXADA” DE ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

320 g de lomo de atún
200 g de tomate maduro
80 g de cebolla tierna
80 g de ajo tierno
100 g de aceitunas negras
200 g de escarola
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Con las manos desmenuzar el atún como si fuera bacalao.
2. Cortar el tomate a dados.
3. Cortar la cebolleta en brunoise y el ajo tierno en lonchas.
4. En un bol, mezclar el atún, la cebolla, el ajo y el tomate y aliñar con sal, pimienta y aceite.
5. Hacer un lecho de escarola en el fondo del plato (se puede realizar con un molde) y colocar la mezcla encima. Decorar con las aceitunas.

Observaciones:

Se puede aliñar el plato final con olivada. Es curioso comprobar como el atún desmenuzado de este modo se asemeja en todo, menos en el color, con el bacalao desalado del plato original.

FONDUE DE MARMITAKO



Ingredientes (para 4 personas):

500 g de lomo de atún
400 g de patata
200 g de cebolla
150 g de tomate
300 ml de caldo de atún
Aceite de oliva
Sal

Para la picada:

Ajo y perejil, almendras o avellanas.

Elaboración:

1. Cortar el lomo a dados regulares de 2 por 2 cm.
2. Pelar y cortar la cebolla en brunoise y sofreír con aceite de oliva y sal.

3. Incorporar el tomate pelado y sin semillas o directamente tomate triturado de bote. Dejar cocer el conjunto.
4. Pelar y rasgar las patatas, procurando dejarlas de una medida similar a los dados de atún. Incorporarlas al sofrito y dejar que se tuesten un poco.
5. Añadir el caldo y dejar cocer durante 15 minutos.
6. Añadir la picada y servir. Acompañar de los dados de atún y unas brochetas para mojar el atún en el guiso.

Observaciones:

Combinando la sabia tradición oriental del atún crudo, con la *fondue* y el vasco *marmitako* hemos elaborado este plato en el que cada consumidor puede escoger el punto de cocción del atún aliñado como un guiso. ¡Hay que comerlo rápido para que la patata no se pase de cocción!

ROAST BEEF DE LOMO A LAS HIERBAS



Ingredientes (para 4 personas):

Una pieza de lomo de 600 g
Tomillo
Romero
Laurel
Orégano
300 g de patata
50 ml de crema de leche
50 g de mantequilla
100 ml de vino de la Terra Alta
100 ml de caldo oscuro de carne
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Salpimentar el lomo de atún. Embadurnarlo con aceite de oliva y rebozarlo con las hierbas picadas y mezcladas. Cocer al horno a 160°C durante unos 10-15 minutos según el grosor del lomo.
2. Hervir las patatas con agua y sal. Una vez cocidas, aplastarlas y emulsionarlas (con varillas o tenedor) con la nata y la mantequilla. Si es posible, colocar en una manga pastelera.
3. Reducir el vino, añadir el caldo y seguir reduciendo. Se puede ligar la salsa resultante con una nuez de mantequilla.
4. Montar el plato con una lágrima de patata, dos trozos de atún frío con las hierbas y aliñar el conjunto con la salsa.

Observaciones:

Un característico plato inglés de carne aplicado al multifuncional mundo de la cocina con atún.

SPAGHETTI LUIGI POMATA



Ingredientes (para 4 personas):

300 g de ventresca de atún
400 g de espaguetis
50 g de alcaparras
1 limón
8 unidades de anchoa
80 g de queso parmesano (o un queso curado de oveja)
Aceite de oliva
Unas hojas de albahaca
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Picar la anchoa y saltar en una sartén con las alcaparras y el zumo del limón.
2. Hervir los espaguetis en agua salada, escurrir e incorporar a la sartén. Mezclar la ventresca a dados y piel de limón rallado. Dar un par de vueltas durante 1 o 2 minutos. Salpimentar.
3. Emplatar aliñando el conjunto con el parmesano rallado, más piel de limón rallada y unas hojas de albahaca fresca.

Observaciones:

Históricamente se ha combinado el atún con los cítricos como el limón y la naranja. Luigi Pomata es un cocinero del sur de Cerdeña, especializado en la cocina de todas las partes del atún. Este plato refleja la sencillez y la excelencia del pescado, combinándolo con pocos ingredientes y ofreciendo un resultado espectacular.

EMPANADAS COLOMBIANAS CON ATÚN, QUESO Y CHAMPIÑONES



Ingredientes (para 4 personas):

Para la masa:

250 g de harina de maíz amarilla (P.A.N)

300 g de agua

10 g de sal

Para el relleno:

150 g de lomo de atún

100 g de champiñón

150 g de queso mozzarella

10 g de especias mediterráneas (pimienta, orégano, etc)

10 g de mantequilla

Sal y pimienta

Elaboración:

1. Para hacer la masa poner el agua a calentar. Cuando esté a punto de romper a hervir, añadir la harina y la sal.

2. Retirar del fuego y mezclar hasta homogeneizar y obtener una masa blanda. Dejar reposar hasta que disminuya la temperatura.

3. Preparar la farsa salteando el champiñón cortado con la mantequilla.

4. Rallar el queso y reservar.

5. Con la ayuda de una espátula apretar la masa dándole la forma de un círculo, incorporar el champiñón, el queso rallado y el atún a trozos. Doblar y dar forma de empanada.

6. Freír en aceite abundante a 180°C hasta que la empanada sea crujiente. Dejar escurrir sobre papel absorbente.

7. Acompañar de trozos de lima.

Observaciones:

También se puede acompañar de ají, típicamente colombiano. La lima se exprime dentro la misma empanada al morderla.

"ROSSEJAT" DE FIDEOS CON ATÚN



Ingredientes (para 4 personas):

300 g de fideo del número 2

200 g de lomo magro de atún a dados grandes

3 dientes de ajo

20 g de perejil

3 tomates maduros

1 ñora seca

Aceite de oliva

Sal y pimienta

600 ml de agua o caldo de pescado

Elaboración:

1. Dorar los fideos en aceite de oliva abundante.

2. Preparar una picada con los ajos, el perejil, los tomates y la ñora.

3. Una vez los fideos están dorados, añadir la picada y dejar cocerlos un momento.

4. Añadir el agua o el caldo de pescado y esperar a que hierva. Rectificar de sal y pimienta.

5. Añadir los trozos de lomo de atún y acabar la cocción de los fideos.

Observaciones:

Se añade el atún al final para evitar resecar la carne. Antiguamente el atún aguantaba toda la cocción y quedaba seco y astilloso.

ESCABECHE DE CARRILLERA



Ingredientes (para 4 personas):

3 carrilleras de atún
 500 ml de agua
 500 ml de vinagre negro o blanco
 400 ml de aceite de oliva 0,4° o de girasol
 4 tomates maduros
 2 cebollas
 1 cabeza de ajos
 30 g de pimentón dulce
 Una rama de tomillo
 Una rama de romero
 Una rama de canela
 Dos hojas de laurel
 Sal y pimienta

Elaboración:

1. Porcionar la carrillera a trozos.
2. Poner el resto de ingredientes al fuego en un cazo junto con la carrillera y dejar que arranque a hervir.
3. Dejar estofar el conjunto a fuego medio durante unos 30-40 minutos.
4. Dejar enfriar y guardar en la nevera hasta ser consumido.

Observaciones:

Se recomienda acompañarlo sobre una cama de cebolla confitada y esparcir una reducción de vinagre agridulce.

BUTXI



Ingredientes (para 4 personas):

1 estómago de atún
 1 corazón de atún
 8 dientes de ajo
 40 g de perejil
 2 ñoras
 1 pimiento choricero
 2 rebanadas de pan
 1 tomate
 2 hojas de laurel
 500 g de patata
 Aceite de oliva, sal y pimienta

Elaboración:

1. En primer lugar hay que limpiar el estómago, rascándolo con un cuchillo por dentro y por fuera para eliminar la parte gomosa y, a la vez, quitar las partes duras.
2. Ponemos la casquería a hervir con agua y sal y unas hojas de laurel hasta que esté blanda (unas dos horas como mínimo). Una vez cocido se corta a dados regulares.

3. Majamos el ajo, el perejil, las ñoras y el pimiento hidratados, el pan frito y el tomate cocido y pelado.
4. Poner una olla al fuego con abundante aceite de oliva, sofreír la picada y, una vez cocida, se añaden las patatas peladas y rotas, pero no cortadas, junto con el corazón y el estómago.
5. Se añade agua para cubrir, sal y dos hojas de laurel. Se deja estofar a fuego medio hasta que la patata esté cocida.

Observaciones:

Plato tradicional de L'Ametlla de Mar que cocinaban las mujeres de los marineros el día antes de que estos salieran a mar. Se lo comían a primera hora de la mañana para coger fuerzas para todo el día. Hoy en día sólo se cocina en algunas casas del pueblo, puesto que es un guiso de gusto fuerte al que la gente ya no está avezada. Lo comen los marineros en el barco.

Para espesar la salsa final, se recomienda retirar dos patatas de la olla, aplastarlas con el tenedor y reincorporarlas a la salsa. También se puede poner hígado.

HÍGADO DE ATÚN ENCEBOLLADO



Ingredientes (para 4 personas):

1 hígado de atún
5 cebollas
4 tomates maduros
Pimentón picante
100 ml de vino blanco
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración:

1. Se limpia el hígado y se corta a tiras no muy finas.
2. Se corta la cebolla en juliana gruesa y se pone a dorar en una cazuela con abundante aceite de oliva y sal.
3. Se cortan los tomates a trozos con piel y semillas.
4. Cuando la cebolla ya está cocida (aproximadamente 20 minutos) se incorpora el tomate y se deja cocer a fuego medio 15 minutos más.
5. Se incorpora el vino y se deja evaporar.
6. Al final, se añaden los trozos de hígado salpimentados por encima del sofrito sin que se amontonen.
7. Se deja cocer durante unos 8-10 minutos hasta que el hígado este cocido, pero no seco.

Observaciones:

Este tipo de plato se usa para el aprovechamiento de carnes secas que pudieran sobrar del día anterior. También se puede cocinar con cualquier otra parte del atún.

MORRILLO EN ACEITE



Elaboración:

1. Hay que hacer una salmuera (mezcla de agua con sal) en la proporción adecuada. La sabiduría popular cuenta que hay que poner un huevo fresco dentro de un recipiente transparente bastante lleno de agua. Hay que ir echando la sal y mezclándola con el agua. Cuando, al mover el huevo, éste se mantenga a media altura del nivel de agua, indica que la concentración de sal es la adecuada para hacer una buena salmuera.
2. Echar esta solución en un cazo (dejando fuera la sal que no se ha disuelto y ha quedado al fondo del recipiente). Incorporar los trozos de morrillo.
3. Tapar el cazo con un plato del revés para evitar el contacto de la carne con el oxígeno del aire que le provocaría un cambio de color (a amarillo).
4. Cocer durante 25 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar dentro del agua.
5. Retirar los trozos de morrillo del agua, secarlos adecuadamente y ponerlos apretujados en botes de cristal.
6. Intercalar unas hojas de laurel y unos granos de pimienta negra, cubrirlo todo con aceite de oliva y tapar.
7. Si se quiere esterilizar hay que hervir en agua durante, al menos, 30 minutos.

Ingredientes (para 4 personas):

4 piezas de morrillo
Aceite de oliva
Laurel y pimienta en grano
Sal
1 huevo

Observaciones:

La sal que queda en el fondo del recipiente donde se hace la salmuera es la cantidad de sal que de no eliminarse daría un gusto demasiado fuerte y salado al resultado final. Esta elaboración también se puede elaborar con lomo, ventresca u otros recortes de atún.

ARROZ DE ATÚN CON ALCACHOFAS



Ingredientes (para 4 personas):

6 alcachofas
600 g de lomo en contacto con la piel (*chu-toro*), graso como la ventresca
3 ajos
40 g de perejil
3 tomates maduros
1 ñora
500 g de arroz bomba
1 litro de agua o caldo de pescado
Unas hebras de azafrán
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

1. Sacar las hojas externas de las alcachofas, eliminar las puntas y repelarlas. Cortarlas a cuartos.

2. Cortar la ventresca a rectángulos de aproximadamente 2 cm x 2 cm x 5 cm
3. Majar los ajos, el perejil, la ñora remojada y los tomates crudos pero sin piel.
4. Sofreír en abundante aceite de oliva las alcachofas hasta que tomen un color dorado. Incorporar la picada y cocer el conjunto.
5. Añadir el arroz bomba y dorarlo durante unos minutos.
6. Añadir el agua o el caldo de pescado. Cocer a fuego fuerte. Añadir el azafrán.
7. Tras 8 minutos, bajar el fuego, dejar pasar 4 minutos más e incorporar los trozos de atún.
8. Dejar terminar la cocción del arroz (aproximadamente 5 minutos), dejar unos minutos de reposo y servir.

Observaciones:

Este arroz se puede elaborar con otras partes del atún. Mejor con las partes más grasas o gelatinosas como la ijada o el morrillo.

CAVIAR A LA ROMANA



Ingredientes (para 4 personas):

1 bolsa de huevas de atún
Harina
Huevo
Laurel
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

1. Con mucho cuidado, poner las huevas enteras con abundante agua salada y con una hoja de laurel a hervir. No dejar que hierva muy vivamente puesto que la bolsa se puede reventar.
2. Transcurridos unos 30 minutos (aproximadamente, según la medida) enfriar con agua y abatir la temperatura.
3. Cortar en lonchas de entre 1 cm y 2 cm y rebozar primero con harina y después con huevo batido.
4. Freír en abundante aceite de oliva hasta que el rebozado se hinche y coja un color dorado.

Observaciones:

Es un manjar parecido al pollo o a las ancas de rana. Se recomienda acompañarlo con una ensalada y con un poco de alioli o mayonesa.

¡Queremos agradecer a Rosalía que nos haya dado a conocer este descubrimiento!

ATÚN CON PICADA DE ROSALÍA



Ingredientes (para 4 personas):

800 g de lomo de atún
 150 g de almendra tostada
 4 ajos
 2 tomates
 40 g de perejil
 250 ml de vino blanco
 Pimentón dulce
 Harina
 Aceite de oliva
 Sal

Elaboración:

1. Sazonar y enharinar el atún. Freír moderadamente en aceite de oliva.
2. Colocar en una cazuela o bandeja que pueda ir al horno.

3. Majar los ajos, los tomates crudos pelados, el perejil y la almendra. Diluir con la mitad del vino blanco hasta que tenga una consistencia pastosa pero untuosa.
4. Esparcir la picada sobre los trozos de atún y sazonar. Esparcir pimentón dulce por encima.
5. Echar el resto del vino sobre la cazuela sin tocar los trozos de atún.
6. Cocer 5 minutos a 170 °C. Al retirar del horno, dar unas vueltas a la cazuela para ligar la salsa como si fuera un pilpil.

Observaciones:

A principios del siglo XX este plato era conocido como el plato de los ricos. Es una típica herencia de un plato medieval, cocido con picada y vino blanco. Antiguamente, en lugar de añadir pimentón dulce y sal, seguramente hubieran esparcido canela y azúcar por encima.

■■■■

BALFEGØ

G R U P



Si es Balfegó, es Sostenible

Grup Balfegó

Polígono Industrial edificio Balfegó s/n
43860 L'Ametlla de Mar
(Tarragona)
Telefono 977 047 700
atencioncliente@grupbalfego.com
www.grupbalfego.com