

## • VENTRESCA DE ATÚN CON MIX 5 SEMILLAS

**INGREDIENTES** 4 unidades - 30 min - Dificultad: fácil

- 400 g de ventresca de atún
- 4 puntas de espárragos
- 100 g de salsa de soja
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 4 tomates cherrys
- 2 sobres de **Mix de Semillas Tostado**



## ELABORACIÓN

- Empanar la ventresca de atún con el mix de semillas.
- Marcar por los 4 lados en sartén bien caliente con un poco de aceite de oliva.
- Marcar las puntas de espárragos y cortar a cuartos longitudinalmente.
- Sacar las semillas a los tomates.
- Espumar la salsa de soja con un túrmix.
- Juntar salsa de soja con un poco de aceite de oliva.
- Cortar a lonchas la ventresca y emplatar.
- Poner las semillas de tomate, la vinagreta de soja, las puntas de espárragos y el aire de soja.

