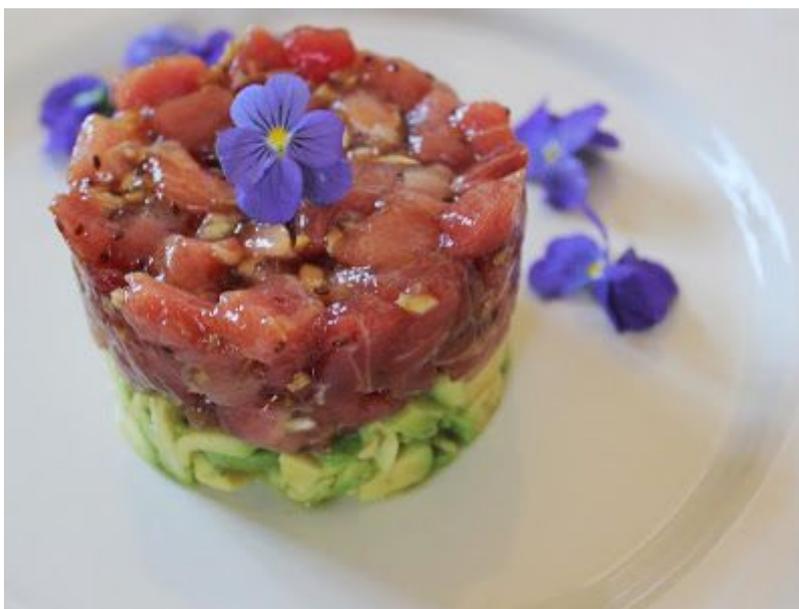


Atún en el mes de las flores.



El «Santísimo Rosario», colegio de monjas Dominicanas en el que estudié, dedicaba por completo el mes de mayo a venerar a María, haciendo cada mañana una ofrenda floral a la virgen para la que las niñas nos aprendíamos poemas o canciones que recitábamos con auténtico fervor.

Las monjas me enseñaron, entre otras muchas cosas, que mayo era el mes de la virgen, el mes de las flores.

Y aunque la fe y la ilusión de leer o cantar en la iglesia se fueron diluyendo conforme avanzaban los cursos y la vida, una sonrisa aparece en mi cara al evocar esos días.

Estaba buscando información en Internet para mi blog a cerca del un pez que quería cocinar y descubro que mayo es además el mes del !Atún Rojo!. Según dicen, ahora es cuando los atunes están en su punto álgido para el consumo y aprovechando que se adentran en nuestro mediterráneo a desovar se pueden capturar magníficos ejemplares con los que preparar suculentos platos.

Una visita a los [Hermanos Terrón](#) para comprar tan exquisito manjar unido a un puñado de flores comestibles conseguidas [aquí](#), me van a permitir hacer un guiño al mayo floral de mi infancia enlazado con mi actual pasión, la cocina, haciéndome quedar esta semana como una auténtica «Madonna» de los atunes.

Estresada como nunca después de una mañana crazy he conseguido sacar adelante un menú delicioso, de diez, compuesto por un «[Tartar de Atún Rojo con Aguacate y Violetas](#)» seguido de un «[Tataki de Atún con Vinagreta de Miel de caña](#)» y unas «[Caracolas de Hojaldre con Crema Pastelera al aroma de Violetas Imperiales](#)» del que aquí os dejo las recetas.

Espero que os gusten.

Besos.

«Tartar de Atún Rojo con Aguacate y Violetas»

Ingredientes (para 4 personas):

- 400 gr. de Atún Rojo.
- 1 Aguacate maduro.
- 1/2 Lima.
- 1 Cucharadita de Sésamo negro.
- 1/4 de Cebolleta.
- 1 Cucharada de Aceite de Sésamo.
- Una rodajita de Jengibre.
- 4 Cucharadas de Salsa Teriyaki.
- 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Suave.
- Sal.
- 20 Gr. de Violetas comestibles.





Viola Star



Pon en un Bol el aceite de sésamo, la soja, el sésamo, la cebolleta y el jengibre

picaditos, la mitad del aceite de oliva y una pizca de sal. Corta el atún en pequeños dados e introdúcelo en la mezcla anterior. Por otro lado trocea el aguacate y rocíalo con el zumo de la media lima, el resto del aceite de oliva y un poco de sal.

Para emplatar, coloca unas violetas en el lateral de los platos y con ayuda de un aro montas el tartar en el centro, poniendo un par de cucharadas de aguacate en la base y encima, hasta llenar el molde, el atún. Remata con una florecita y listo.









«Tataki de Atún con Vinagreta de Miel de caña»

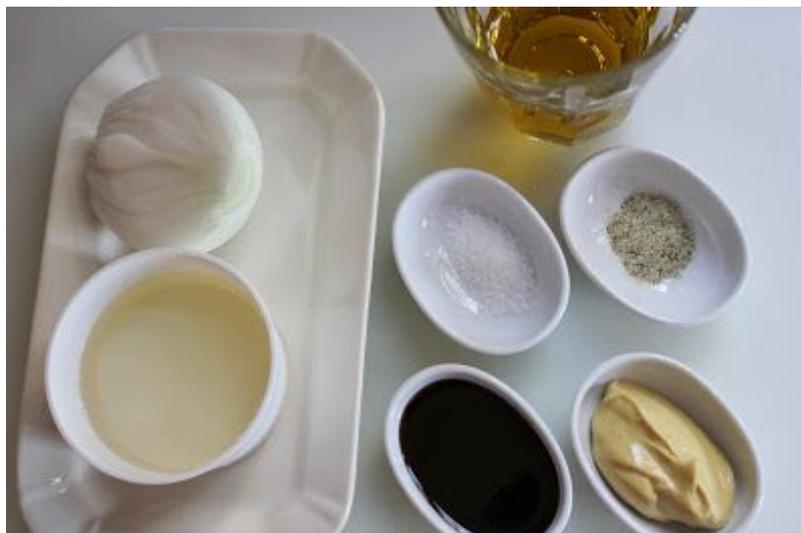


Atún rojo o «Toro»

Ingredientes(para 4 Personas):

Para la vinagreta de Miel de Caña:

- Media Cebolleta.
- 40 gr. de Vinagre de Manzana.
- Medio vasito de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 Cucharada de Mostaza.
- 1 Cucharada de Miel de Caña.
- Una pizca de Sal y Pimienta blanca Molida.



Cortamos la cebolleta en semi-aros y la ponemos junto con el resto de los ingredientes en el vaso eléctrico triturando a velocidad media hasta emulsionar la salsa. Reservamos hasta emplatar.



Para el Tataki de atún:

- 600 gramos de lomo de atún.
- Media Cebolleta.
- 4 Cucharadas de Salsa de Soja.
- 5 gr. de Jengibre fresco.
- Sal y Sésamo de Wasabi. (se puede sustituir por un guisantito de pasta Wasabi)
- 1 Cucharada de Sésamo.
- 1 Vasito de Aceite de Girasol.

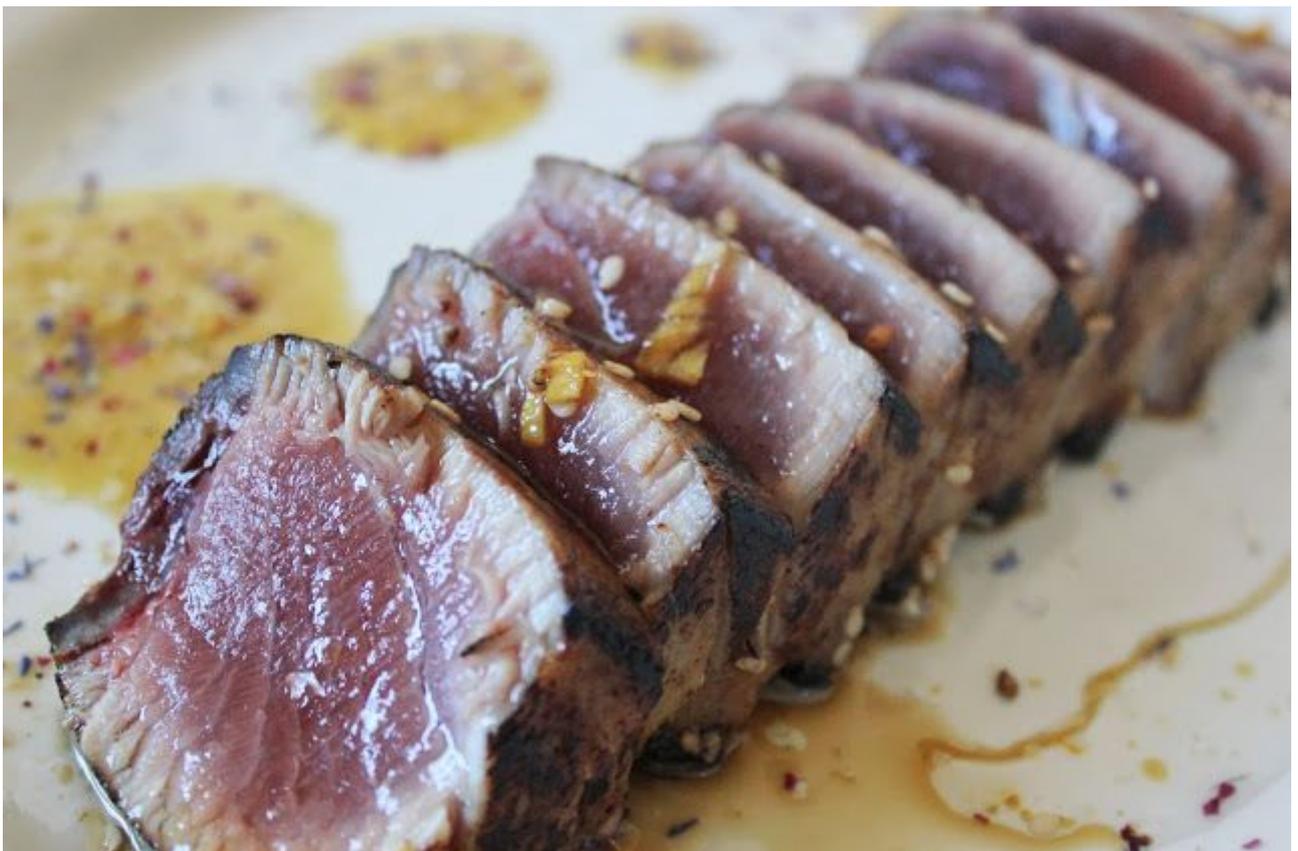


Saca del trozo de atún dos rectángulos de unos 5×6 cm. de grosor (los restos los usas para el tartar)
Pon en un recipiente con fondo plano (un tupper rectangular valdría) la salsa de

soja con el aceite de girasol, la cebolleta cortada en media juliana y el jengibre picadito en brunoise, mezcla bien e introduce los lomos de atún para que se marinen durante un par de horas en la nevera (si no los cubre el marinado, les das la vuelta hacia la mitad del tiempo).

Saca los lomos del marinado y márcalos en una sartén bien caliente sin añadir nada de aceite, procura que sólo se cocinen dos milímetros de profundidad por cada cara del rectángulo de atún, el centro debe quedar crudo. Una vez sellado el atún lo rebozas en las semillas de sésamo y lo cortas en lonchas de medio cm. de grosor más o menos. Sirvelo acompañado de un poco de vinagreta de miel y regado con un par de cucharadas de su propia marinada. Espolvorea si tienes con un poco de sal de flores o sal maldón.





«Caracolas de Hojaldre con Crema Pastelera al aroma de Violetas Imperiales»

Ingredientes(para 12 caracolas)

Para las Caracolas:

- Moldes de acero cónicos (de venta en ferreterías).

- 1 Lámina de hojaldre refrigerado (el del Lidl es el que más nos gusta a [Vanessa](#) y a mi).
- Un poco de mantequilla para engrasar los moldes y pintar el hojaldre.



Dividimos y cortamos el hojaldre en 12 tiras del mismo ancho. Engrasamos los conos con la mantequilla y los forramos enrollando las tiras de hojaldre comenzando por la base como indica la foto. Cerramos la punta apretando un poco con los dedos y los pintamos con mantequilla antes de meterlos al horno precalentado a 180° C hasta que estén dorados. Dejar enfriar un poco antes de desmoldar con cuidado de no romperlos y reservar hasta que tengamos lista la crema para rellenarlos.



Para la crema Pastelera al aroma de Violetas:

- 3 yemas de huevo
- 120 g de azúcar.
- 50 g de harina de Maíz.
- 1/2 litro de leche.
- 1 Cucharada de Azúcar vainillado.
- Media cucharada de Aroma natural de Violetas.
- Violetas naturales.
- «Violetas Imperiales» (el caramelo típico de Madrid).



Poner las yemas(podemos guardar las claras para hacer un merengue) en un cazo con la harina de maíz, el azúcar vainillado, el azúcar y la esencia de violetas y batir con las varillas hasta obtener una crema ligera. Por otra parte, ponemos a calentar la leche y cuando esté bien caliente, pero antes de que hierva, incorporamos la mezcla anterior poco a poco sin dejar de removerla. Cocinar a fuego medio sin dejar de remover, llevar a ebullición y mantenerla unos cinco minutos o hasta lograr una consistencia espesa. Retirar del fuego y ponerla en una manga pastelera o biberón cuando haya templado un poco, para rellenar las caracolas con más facilidad.

Las decoramos con unas flores y caramelos y listas disfrutar!!







