Coca de Atún Rojo sobre Tartar de Piña Marinada.

Comienza la Semana Santa y, mientras en las cocinas de medio país, las santurronas y conventuales torrijas se han convertido en las reinas del lugar, yo me desmarco con una receta fresca, alegre y deliciosa.
No es que las torrijas no me gusten, ese es el problema, me entusiasman y ante la perspectiva de sumar algún centímetro más a mi «Lost Figure» he optado por avanzar en el calendario y proponer un plato más acorde con fechas veraniegas.
Pero es que además ……estoy tan feliz!!! Por fin mi niña vuelve a casa y no hay cofradía en el mundo que me haga entrar en recogimiento.
Hace unos días, mientras planeábamos el tiempo que disfrutaremos juntas, me hizo una lista de todo lo que no quiere ni oler. -Mami, quiero comer sano!!!! me decía. Y aunque tendrá su Red Velvet Cake prometido, estos meses fuera de nuestras fronteras le han hecho valorar lo maravillosamente bien que se come en España .
Tenemos la suerte de tener una de las despensas más ricas del mundo y la receta de hoy da buena cuenta de ello. Incluyo en ella además un ingrediente novedoso; un vinagre de cava rosè, creación de la ingeniera química Judit Badía, que me hizo enloquecer cuando lo probé en Alimentaria. La empresa Badia vinagres con

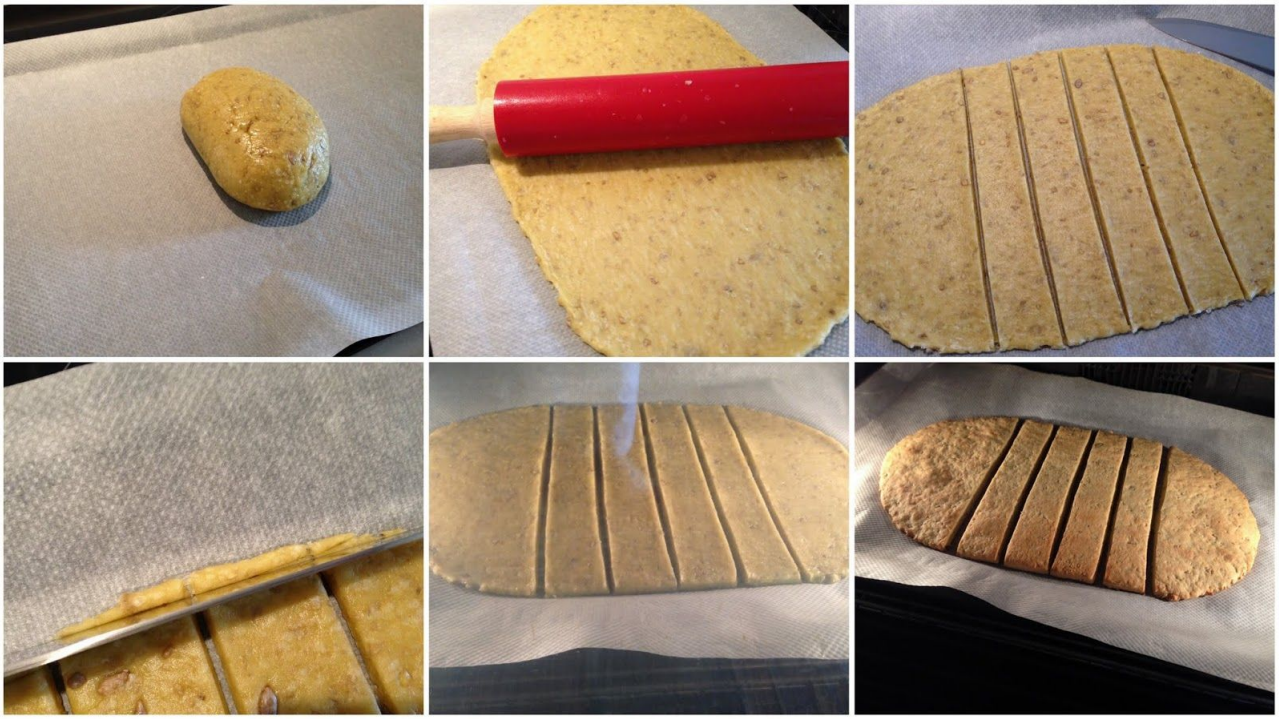
su linea de perfumes de la cocina «Castell de Gardeny» puso en mis manos este tesoro de la gastronomía que, os aseguro, es sorprendente.
Algo catalán con algo tropical, especias orientales y vino de levante, coronados por el rey de nuestras costas andaluzas: el «toro»o atún rojo. Todo junto en una maravillosa «Coca de Atún Rojo sobre Tartar de Piña Marinada». Una fiesta para los sentidos de la que aquí os dejo la receta.
Espero que os guste.
Besos.

«Coca de Atún Rojo sobre Tartar de Piña Marinada».
Ingredientes (para 4 cocas individuales):
Para la Coca
– 300 gr. de Harina de Fuerza.
– 100 gr. de Aceite de Oliva Virgen Extra (variedad Arbequina).
– 100 gr. de Vino Blanco Dulce (he usado Mistela de Moscatel).
– 30 gr. de pipas de Girasol Peladas (sin tostar).
– Una Cucharadita pequeña de Sal del Himalaya.
– 20 gr. de Levadura Fresca.

He preparado la masa en la termomix pero la puedes hacer a mano calentando un poco el aceite con el vino el vino, diluyendo en ellos la levadura y poniendo en un bol todos los ingredientes amasando con las manos hasta tener una bola, que dejarás reposar durante una hora dentro de una bolsa de plástico.
Para los que tenéis el aparatejo, los pasos en la termomix son los siguientes:
Ponemos en el vaso el aceite junto con el vino y programamos 30 segundos a 37ºC velocidad 2.
Añadimos entonces la levadura desmenuzada con la mano y mezclamos 5 segundos velocidad 5. Incorporamos entonces la harina, la sal y las pipas de girasol y programamos 30 segundos a velocidad 6.

Nos quedará una masa que sacaremos del vaso y terminaremos de formar con ella, a mano, una bola que meteremos en una bolsa de plástico y dejaremos reposar un mínimo de una hora.

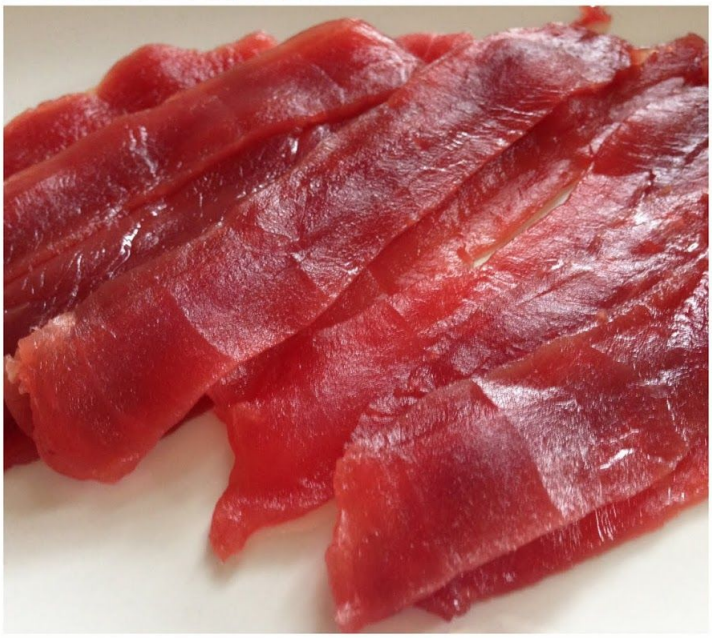
Pasado ese tiempo, precalentamos el horno a 225ºC y forramos una de sus bandejas con papel de hornear (o la pintamos con un poco de aceite si no tuviéramos papel). Extendemos la masa sobre ella con ayuda de un rodillo. La dejamos lo más fina posible (a mi me han quedado un pelín gruesas) y de la parte central cortamos cuatro tiras que usaremos para esta receta (el resto puedes usarlo con el relleno que quieras). Recortamos los bordes para que estén rectos y horneamos, bajando la temperatura a 200ºC, hasta que esté bien dorada y crujiente (aprox. media hora).
Retiramos del horno y dejamos enfriar en la bandeja hasta emplatar.



Para el «Toro» o Atún Rojo

Un trozo de Lomo de Atún Rojo de 4 centímetros de grosor.

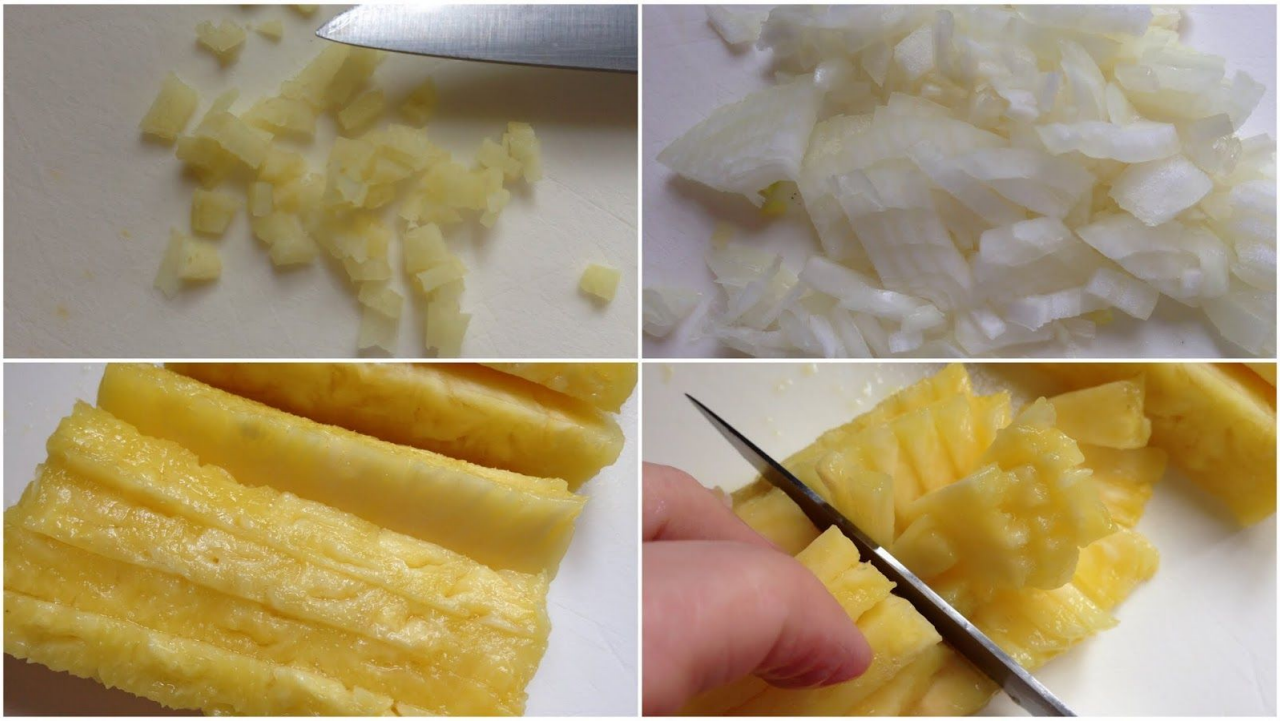
Con un cuchillo muy bien afilado cortamos 20 filetitos finísimos de uno de los laterales del lomo en la dirección de la veta y reservamos hasta emplatar.



Para el Tartar de Piña

– 150 gr. de Piña Natural Pelada.
– 2 Cucharadas de Vinagre de Cava Rosè (lo puedes encontrar Aqui).
– 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Arbequina.
– 1/2 Cucharada de Aceite de Sésamo.
– 2 Cucharadas de salsa Teriyaki.
– 2 Cucharadas de Salsa de Soja.
– 2 Cucharadas de Sirope de Agave.
– Una Cucharadita pequeña de Sésamo Tostado.
– Media Cucharadita de 7 Especias (Shichimi Touragashi).
– Una Rodajita de Jengibre fresco.
– Una Cebollita francesa (o cebolleta tierna pequeña).

Picamos en Bruniose (vamos en pequeniiiisimos trozos) el jengibre y la cebollita. Cortamos la piña en pequeños trocitos también.



En un bol ponemos todas las especias y salsas y le incorporamos el jengibre, la cebollita y la piña picados. Removemos bien y dejamos macerar unos 15 minutos.

Para emplatar

– 4 Tiras de Coca Horneada.
– 20 Lonchitas de «Toro» o Atún Rojo.
– 150 gr. de Piña Marinada.
– Una Cucharadita de Pistachos pelados y picados.
– Unas Florecitas Comestibles para decorar (las puedes encontrar aquí)

Con todos los ingredientes ya podemos emplatar nuestras cocas.
Ponemos a escurrir la piña, recogiendo y reservando el jugo, pues lo usaremos después para rociar las cocas. Una vez esté escurrida la piña, cubrimos cada una de las cocas con ella. Sobre la piña, y haciendo ondas, vamos colocando los filetitos de atún (5 por coca) como indica la foto y los regamos con un par de cucharadas de la marinada reservada. Colocamos cada coca en un plato y terminamos de presentar con un poco más de la marinada, unas florecitas salpicadas sobre el plato y el atún y remataremos espolvoreando con media cucharadita de pistachos picados.
Servir directamente.

Et Voilà!!!!

COCA DE ATÚN ROJO
sobre Tartar de Piña Marinada

Ya se lo que quiero

COCA DE ATÚN ROJO
sobre Tartar de Piña Marinada