

Será por recetas



Pinchito de atún a la marroquí

Pescados, Tapas y Pinchos, Recetas fáciles

 4 Personas

 50 Minutos

 Fácil

 Enviada el 15/06/2012

Ingredientes

- | | | |
|---|---|---|
| • 800 g de atún (rodajas o filetes) | • Sal | • 4 cucharadas soperas de aceite de oliva |
| • 2 cucharadas soperas de ralladura de cascara de limón | • 2 cucharadas soperas de ralladura de cascara de naranja | • 1 cucharada sopera de comino molido |
| • 2 dientes de ajo | • 1 cucharada sopera de comino molido | • 1 cucharada sopera de cilantro molido |
| • 1 cucharada sopera de pimentón molido | • 1 punta de cuchillo de pimienta de Cayena | • 3 cucharadas soperas de perejil liso picado |
| • 2 cucharadas soperas de cilantro liso picado | • 4 cucharadas soperas de zumo de limón exprimido | • 4 cucharadas soperas de zumo de naranja exprimido |
| • 200 ml de aceite de oliva | • Sal | • Azúcar moreno |
| • Brochetas de madera | | |

Elaboración

Primero remojar las brochetas unos 30 minutos en agua fría para que no se quemen tan rápidamente. Lavar el atún, secar y cortar en cuadraditos de 3 cm, sazonar con sal y echar en un cuenco bajo. Mezclar bien el aceite de oliva, las cascara de limón, la de naranja y el comino molido y verter por encima del atún.

A continuación darle la vuelta varias veces a los cuadraditos de pescado, cubrir el cuenco con papel plástico y marinar el atún unos 15 minutos en la nevera. Mientas tanto pelar el ajo y picar. Calentar en una sartén sin grasa y tostar en ella las especias sin dejar de remover hasta que empiecen a soltar olor. Echar las especias en un cuenco, agregar el ajo, el perejil, el cilantro, el zumo de limón y de naranja y mezclar todo bien.

Sin dejar de remover agregar el aceite de oliva y sazonar con sal y azúcar moreno. Untar la parrilla con aceite de o echar un poco de aceite en una sartén y asar las brochetas por todos los lados hasta que esté hecho el pesado. Servir con salsa.



Autor receta de Pinchito de atún a la marroquí

MasterCook

 40 Recetas publicadas

 Valoración 3/5

 Miembro desde 15/06/2012