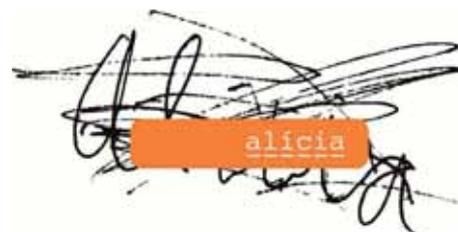


# Guía del profesional



## 1. Biología, variedades, legislación

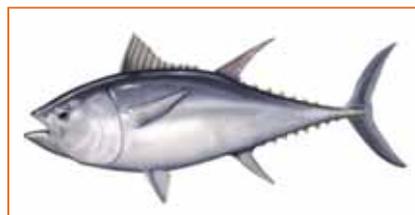
Popularmente son conocidas como atún más de 50 especies de peces, pero solo una es el atún rojo del Atlántico (*bluefin tuna*, BFT), la *Thunnus thynnus*; de todas ellas es la más grande y la que tiene los ojos más pequeños. Existen dos especies más, muy parecidas al BFT y denominadas como tal, pero con diferencias morfológicas suficientes como para ser catalogadas como especies diferentes (el atún rojo del Atlántico Sur, *Thunnus maccoyii*, y el atún rojo del Pacífico, *Thunnus orientalis*). Por lo que se refiere al atún común, comercialmente etiquetado como atún rojo, equivocadamente algunas veces puede pertenecer a las siguientes especies:

- Las otras dos especies de *bluefin tuna* (*Thunnus maccoyii*, *Thunnus orientalis*).
- *Yellowfin tuna* o rabil (*Thunnus albacares*).
- *Bigeye tuna* o patudo (*Thunnus obesus*).
- El atún blanco, bonito del norte o *albacore tuna* (*Thunnus alalunga*).

El atún rojo pertenece a la familia de los escómbridos, al género *Thunnus*, es altamente migratorio y transoceánico, y se distribuye por todo el Atlántico y mares adyacentes, fenómeno relacionado con sus hábitos alimentarios y reproductivos.

El atún se pesca actualmente con anzuelo, por cerco o bien se pesca en el mar y se transporta a las granjas, donde es engordado hasta su sacrificio, comercialización y consumo.

Existe un organismo supraestatal llamado ICCAT (Comisión Internacional por la Conservación de los Atunes Atlánticos) que fija cuotas de pesca (en peso) anuales y un tamaño mínimo de pesca (MLS) para el BFT, actualmente de un valor de 30 kg.



## 2. Valoración nutricional

Como pescado azul que es el BFT, contiene unos altos niveles de grasa, pero la cantidad presente en la carne depende mucho de la parte del atún de que se trate; el nivel medio se sitúa entre el 10% y el 15%. Este está caracterizado por una alta proporción de ácidos grasos insaturados omega-3, los cuales aportan un beneficio al organismo por sus propiedades cardiovasculares y saludables. El porcentaje de proteína de alto valor biológico está entre el 18% y el 24%. Destacan las vitaminas hidrosolubles del grupo B y las liposolubles A y D.

## 3. Causas que condicionan la calidad de la carne

Factores que determinan la calidad del atún:

- Alimentación. A mejor alimentación, niveles más altos de grasa corporal, carne más firme con mayor palatabilidad en boca y mejor transmisión de aromas liposolubles.
- Edad del ejemplar. Cuando inicia la edad adulta y, por lo tanto, las migraciones anuales, su carne será más firme y grasa, y este resultado repercute mejorando sus propiedades organolépticas.
- Las condiciones y tipos de pesca. Hay que evitar el estrés del animal antes de ser sacrificado. La liberación de ácido lácteo provoca un endurecimiento del músculo que alarga o incluso perjudica el *rigor mortis* que sufre el animal. Se recomienda una muerte instantánea.

Existe un temor alrededor de la aportación de mercurio derivado del consumo de atún en la dieta. Según un estudio realizado por ACSA, a pesar de que los niveles detectados en el pescado (0,48  $\mu\text{g/g}$  de pescado fresco) son más elevados que en otras especies de pescado azul, estos restan por debajo de los niveles máximos permitidos por la CE (1  $\mu\text{g/g}$  de pescado fresco) y, por lo tanto, están sobradamente dentro del margen de seguridad.

El Anisakis es un parásito presente en las vísceras de algunos peces. La larva es blanca, redonda y de cuerpo cilíndrico y alargado. Los humanos se pueden infectar si consumen pescado o cefalópodos crudos, ya que se convierten en huéspedes accidentales y sufren la sintomatología pertinente, caracterizada por dolores intestinales acompañados de vómitos y náuseas.

Por ello es importante tomar las medidas pertinentes para eliminar la posibilidad de supervivencia del parásito. La normativa, de obligado cumplimiento por la restauración para eliminar este parásito, implica:

- Unas medidas de control que incluyan una rápida evisceración del pescado posterior al sacrificio, para evitar que el parásito migre de las vísceras al músculo.

- No romper nunca la cadena del frío, desde la entrega del pescado, incluyendo su correcta conservación, hasta la posible cocción y consumo final.
- El parásito es lábil a la temperatura, por lo tanto, en caso de que el pescado sea destinado a ser consumido crudo hay que congelarlo previamente a temperatura de congelador doméstico (-20 °C), y es preciso que llegue todo el producto a esta temperatura durante un mínimo de 24 horas. Para asegurar esta temperatura en todo el pescado habrá que tener en cuenta el tiempo que tarda en conseguirla. Este tratamiento también hay que seguirlo en el caso de pescado destinado a ser fumado en frío, para la elaboración de conservas, escabeches o salazones.
- En altas temperaturas las larvas se inactivan. Hacen falta entre 5 y 10 minutos a 60 °C o bien un cocinado en el que se aseguren los 70 °C en todo el producto (temperatura en la que se da el cambio de color de la mioglobina, de rojo a marrón).

#### **4. ¿De dónde viene la información? ¿Qué se le puede preguntar al proveedor y al pescadero? ¿Qué deben conocer ellos que el consumidor les pueda preguntar?**

El proveedor tiene que acompañar el pescado de unas determinadas informaciones que ayuden a su identificación. Estas tienen que incluir:

1. Nombre comercial y científico de la especie.
2. Método de producción.
3. Zona de captura.
4. Presentación y/o tratamiento.
5. Identificación del primer expedidor o centro de expedición.
6. Mención de "producto descongelado", si procede.

El pescadero debe acompañar el pescado con un letrero en el que figuren las informaciones proporcionadas por el proveedor (del punto 1 al 4), además del precio/kg y un posible logotipo. El atún rojo de L'Ametlla de Mar siempre viene acompañado de un distintivo que lo identifica.



Como se ha señalado anteriormente, hay varias especies de atún, susceptibles de ser confundidas por su parecido morfológico. Al estar troceadas, es difícil su identificación visual y, por lo tanto, es recomendable exigir su identificación mediante el nombre científico de la especie para conocer el tipo de atún que se está comprando. No tiene el mismo precio el atún rojo del Atlántico que el patudo.

Por otro lado, cabe decir que la normativa española permite hacer referencia a la especie mediante el genérico *Thunnus sp.* En este caso *sp.* hace referencia a todas las especies de atún dentro del género *Thunnus*, y a pesar de que esta información está sujeta a confusiones, es una normativa legal y vigente.

## **5. Cómo se puede reconocer la calidad de la carne del atún. Medidas rápidas para identificar su frescor y calidad**

El pescado rápidamente sufre cambios organolépticos, sujetos al paso del tiempo y relacionados fuertemente con los cambios de temperatura. A pesar de que microbiológicamente el pescado puede ser inocuo, sus propiedades organolépticas pueden haber variado sustancialmente.

¿Cómo reconocer el atún fresco?

- Carne de superficie húmeda y reluciente.
- Sin olores desagradables.
- Color rojo brillante.
- Carne de textura firme y elástica.
- Sabor en crudo sin puntos metálicos ni ácidos.



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

## 6. Lo que hay que saber sobre la conservación del atún

1. La finalidad de las técnicas de conservación del atún es preservar sus propiedades organolépticas intactas.
2. Cualquier alteración en el olor, el sabor, la textura o el aspecto del atún respecto a cómo se ha recibido será fruto de una mala conservación.
3. Siguiendo los dos principios anteriores, el atún no podrá ser conservado más de 24 horas a 4 °C (nevera).
4. Cualquier parte del atún que se quiera conservar por un periodo superior a 24 horas se tendrá que congelar.
5. Durante todo el proceso de tratamiento del atún no se puede romper la cadena del frío en ningún momento.
6. Cualquier técnica de conservación del atún tiene que evitar el contacto de este con el oxígeno, la luz y las temperaturas elevadas.

¿Cómo conservarlo en la nevera?

Condiciones de conservación recomendadas a 4 °C.

- Si el atún no tiene que ser consumido el mismo día que se adquiere, el mejor procedimiento es trocearlo (según las necesidades posteriores del servicio) y descongelarlo el mismo día que se quiera consumir, siguiendo el procedimiento recomendado de descongelación.

- Si se consumirá el mismo día:

- o No hacer el despiece hasta el momento del consumo, puesto que cuanto mayor es la pieza menos parte está sometida a la luz y al oxígeno del aire.

- o Hay que conservarlo siguiendo una de las técnicas que mejor preservan la humedad de la carne del atún, pero que a la vez impiden el contacto con el oxígeno y la luz. La bolsa de envasar al vacío, el papel film, el papel de aluminio o el trapo húmedo desechable son los mejores métodos, y por este orden.

Cómo proceder adecuadamente para una buena congelación y descongelación del atún.

Método de congelación recomendado:

1. Abatir la temperatura lo más rápido posible. Si se dispone de un abatidor, se recomienda su uso.
2. Una vez congelada la pieza se recomienda envasarla al vacío en caso de que se disponga de envasadora. En caso contrario, se aconseja envolver el producto con papel film.

Método de descongelación recomendado:

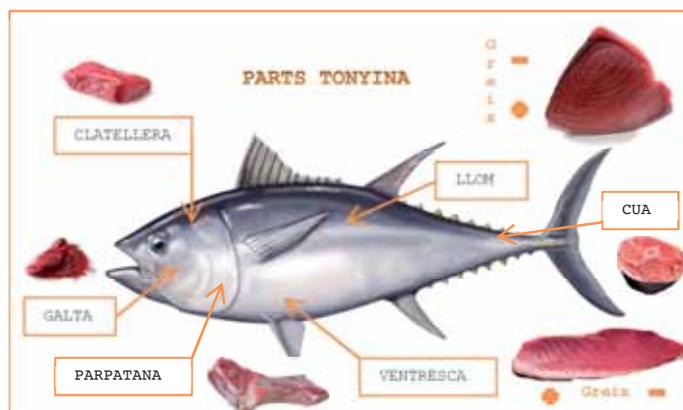
1. Sumergir la pieza de atún envasada al vacío en agua fría sin contacto durante el tiempo necesario para su correcta descongelación.
2. En caso de que el producto no esté envasado al vacío se recomienda la introducción del atún en agua salada al 3% (30 g de sal por un litro de agua) durante el tiempo mínimo necesario para su correcta descongelación. De este modo evitamos que se quede aguado.

## 7. Despiece del atún y características de sus partes

Dependiendo del tipo de cultura culinaria y, por lo tanto, de la zona o el territorio donde se hace referencia, el tipo de despiece del atún es diferente.

En la Península Ibérica, la forma como despiezan el atún en la costa catalana es diferente de la del sur de España. En Cataluña el atún se separa fundamentalmente en dos partes, el lomo y la ventresca, caracterizados por su menor y mayor cantidad de grasa, respectivamente.

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



Las vísceras del atún son mayoritariamente utilizadas para la elaboración de salazón u otros tipos de conservas. También forman parte de antiguos platos tradicionales marineros.

## 8. Despiece en la cocina

Primero hay que limpiar y cortar correctamente el atún. Seguidamente se explica cómo tratar las partes más populares, el lomo y la ventresca.

### LOMO:



1. El lomo consta de una parte más roja y cercana a la espina, llamada sangacho, utilizada en la cultura tradicional para la elaboración de salazones y conservas. Actualmente se descarta.

2. Se observa que el lomo es más rojizo en una parte y más rosado en la otra, la cercana a la piel. Esta segunda parte es más rica en grasa. Cuando se procede a su cocción habrá que indicar las partes de forma diferenciada. Se denominan lomo magro y lomo graso.

3. Seguidamente hay que cortar el lomo en partes más cortas. De cada trozo se separa la parte superior y el lateral, quedando rectángulos.

4. El corte tiene que ir en perpendicular a las fibras (a contrafibra). La parte que se marca en la plancha es por el lado contrario al corte, por donde se observan las fibras longitudinalmente.

5. El corte del atún siempre tiene que ser un corte limpio, con un movimiento del filo del cuchillo de la parte más alejada del cuerpo hacia el cuerpo.

### VENTRESCA:



1. La ventresca se separa en la parte más grasa y fibrosa, cercana a la piel, y la parte menos grasa, más cercana al lomo, la ventresca estándar.

## 8. Cocción

El tipo de cocción del atún depende de la parte tratada. Las propiedades culinarias de las diferentes partes dependen de las proporciones de fibra y grasa que contenga cada pieza.

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

|  | Fibra | Grasa |   |
|--|-------|-------|---|
| Lomo magro<br>(parte superior, rojo intenso)               | ↓     | ↓↓    |    |
| Lomo graso<br>(parte inferior, rosada y próxima a la piel) | ↓     | ↓     |   |
| Ventresca estándar (parte derecha)                         | ↑     | ↑↑    |   |
| Ventresca más fibrosa<br>(parte izquierda)                 | ↑↑    | ↑↑↑   |   |
| Facera   | ↑↑↑   | ↓↓    |   |
| Morrillo   | ↑↑    | ↑↑    |  |
| Parpatana  | ↑↑    | ↓↓    |   |

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

| 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 Tº (vacío) 50°C | Baja Tº (vacío) 65°C | Confitado en 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 temperatura. La parrilla es un calor tan fuerte que lo reseca.  |
| Lomo graso                | -                 | +     | ✓✓✓               | ✓        | ✓               | ✓✓              | ✗             | ✓             | ✓                  | ✗                    | ✗                    | ✗                          | ✓✓                | ✓✓                | ✓✓        | Igual que el caso anterior, pero acepta mejor la cocción en la parrilla por su contenido más elevado de grasa.  |
| Ventresca                 | +                 | ++    | ✓✓✓               | ✓✓       | ✓✓              | ✓✓              | ✓             | ✓             | ✓                  | ✗                    | ✗                    | ✗                          | ✓✓                | ✓✓                | ✓✓        | El confitado en aceite a 50 °C, aunque no sea óptimo, es un resultado aceptable debido a la grasa de la misma pieza.  |
| Ventresca grasa y fibrosa | ++                | +++   | ✗                 | ✓✓       | ✓✓              | ✓✓              | ✓✓            | ✓             | ✓                  | ✗                    | ✗                    | ✗                          | ✓                 | ✓✓                | ✓✓        | El confitado en aceite a 50 °C, aunque no sea óptimo, es un resultado aceptable debido a la grasa de la misma pieza.  |
| Morrillo                  | ++                | +     | ✗                 | ✓✓       | ✓✓              | ✓✓              | ✓✓            | ✓✓            | ✓✓                 | ✗                    | ✓                    | ✗                          | ✗                 | ✓✓                | ✓✓        | La cocción al vacío a 65 °C da un resultado óptimo, aunque con doble cocción (plancha+vacío) el resultado mejora considerablemente.   |
| Facera                    | +++               | -     | ✗                 | ✓✓       | ✓               | ✓               | ✓             | ✓✓            | ✓✓                 | ✗                    | ✓                    | ✗                          | ✗                 | ✓✓                | ✓✓        | En la parrilla requiere más tiempo de cocción que el resto de partes. Una doble cocción mejora la ternura de las fibras en muchos casos y su aspecto (plancha+horno o plancha+vacío). |

| Criterios de cocción |     |          |    |        |   |               |   |
|----------------------|-----|----------|----|--------|---|---------------|---|
| Muy adecuado         | ✓✓✓ | Adecuado | ✓✓ | Óptimo | ✓ | No aconsejado | ✗ |

Con respecto a la cocción de la parpatana, la cocción recomendada es al horno, a 180 °C durante unos 30 minutos. La carne interior se puede desmenuzar y utilizar para varias elaboraciones, que se indican posteriormente.

## 9. Recetario

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

Para elaborarlo se han tenido en cuenta que las recetas fueran lo más variadas posibles tanto en estilos de cocina como en la complejidad en la elaboración, para permitir que esté al alcance de todo tipo de cocineros y restaurantes. Además, siempre se ha tenido como premisa la sinergia del atún con el resto de productos del territorio para crear la cocina del atún de L'Ametlla de Mar y, por extensión, de Cataluña.

Las recetas han sido elaboradas para cuatro personas. Para la mayoría de ingredientes las cantidades se indican con el gramaje, pero en algunos casos concretos, determinados por la morfología propia del ingrediente o por el tipo de receta, las cantidades vienen dadas en unidades o 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 diente 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. Hacer un sofrito con la cebolla en *brunoise* y el tomate pelado y sin pepitas.
2. Una vez bien caramelizado, añadir el caldo de atún y dejar que se reduzca a la mitad.
3. Añadir las 4 piezas de morrillo y dejar pochar durante 8 minutos.
4. Marcar las galeras en la plancha y añadirlas al estofado.
5. Hacer el picadillo con el ajo, perejil, avellanas, chocolate rallado y el pimentón dulce. Añadir al estofado.
6. Rectificar de sal y pimienta, dejar cocer dos minutos más y servir.

## Observaciones:

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

# Meloso de atún con setas

## Ingredientes (para 4 personas):

- 2 faceras 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 ramita de tomillo



## Elaboración:

1. Cortar las faceras a tiras y enharinarlas. Freírlas 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 está bien caramelizado, añadir las setas limpias y cortadas y cocer el conjunto.
4. Añadir el caldo, la rama de tomillo y las faceras y dejar estofar el conjunto entre 15 y 20 minutos.
5. En el último momento, incluir el picadillo, dejarlo 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 con 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 este orden, cebolla y pimiento, berenjena y calabacín. Salpimentarlas.
2. Pelar el tomate y cortarlo a dados, añadirlo a las verduras junto con las hierbas. Dejarlo cocer todo 15 minutos.
3. Marcar el lomo de atún en la plancha.
4. Emplatar con un fondo de pisto y cubrir con el atún marcado.

## Observaciones:

Este plato lo podemos cocinar también con ventresca de atún: el resultado será más meloso.

# Atún con melocotón caramelizado

## 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 a 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 a reducir al fuego con la otra mitad del azúcar. Cuando tenga la consistencia espesa adecuada retirar del fuego y reservar.
4. Cortar la ventresca en 8 trozos regulares y marcar en la 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. Solamente hay que acortar el tiempo de cocción.

# Sándwich vegetal de parpatana

## Ingredientes (para 4 personas):

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



## Elaboración:

1. Asar 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 finita, las aceitunas negras a rodanchas, el tomate a dados y la mayonesa. Salpimentar al gusto.
4. Untar dos rebanadas de pan de sándwich con la mezcla y encararlas. Se pueden cortar a triángulos.

## Observaciones:

Esta es una forma de aprovechar la carne de la parpatana, entre muchas otras. También se puede hacer con morrillo en conserva o cualquier otra parte del atún cocido del día anterior. Las cantidades de los otros ingredientes van al gusto del consumidor.

# Ventresca con miel y endibias

## Ingredientes (para 4 personas):

- 4 endibias
- 500 g de ventresca de atún (*chutoro*)
- 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 estén doradas.
2. Añadir la miel, el zumo de las naranjas, una piel de naranja y el vinagre. Dejar evaporar el ácido e incorporar el agua. Salar y dejar cocer las endibias. Una vez las endibias estén fuera del fuego, caramelizar el zumo.
3. Trocear la ventresca y marcar en la plancha o en la sartén, sin añadir 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 uno amargo, como es la endibia, y uno agridulce, como es el zumo de miel y naranja. Disfrutamos de todos los sabores 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 mondando el corazón.
2. Partir los corazones a cuartos y marcarlos en 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 dejar cocer la alcachofa a fuego lento.
5. Una vez la alcachofa esté blanda, añadir los ajos tiernos y dejarlos sofreír 2 minutos.
6. Trocear el lomo de atún a dados y marcar en 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 los dados de lomo.

## Observaciones:

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

## Thon bourgignon

### Ingredientes (para 4 personas):

- 500 g de morrillo
- 50 g de azúcar moreno
- 100 ml de vino de la 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 esté oscuro, incorporar el vino y dejar que se evapore el alcohol.
3. Añadir el fondo oscuro y seguir reduciendo. Salpimentar.
4. Ligar con la mantequilla.
5. Incorporar el morrillo troceado. Dejar cocer el conjunto unos 8 minutos.
6. Servir y decorar con hierbas frescas.

### Observaciones:

Una versión del clásico *beef bourgignon*, combinando el auténtico sabor cárnico de un fondo oscuro con la carne del atún.

# Quesadillas de tinga de atún (México)

## Ingredientes (para 4 personas):

- 12 tortitas 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 sofrito
- 150 ml de caldo de pescado
- Sal y pimienta
- 150 g de lechuga
- 100 g de nata líquida



## Elaboración:

1. Ablandar las tortitas en aceite caliente, escurrir y reservar.
2. Cortar la cebolla 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 a fuego moderado durante 10 minutos.
4. Añadir la mezcla anterior (tinga) a cada tortita, doblarlas por la mitad y freír. Eliminar el exceso de aceite al retirar del fuego.
5. Servir acompañadas de lechuga y de un chorro de nata líquida.

## Observaciones:

El uso de chile chipotle es 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 desmenuzarlo en frío.

# Tortita mexicana de ceviche de atún

## Ingredientes (para 4 personas):

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



## Elaboración:

1. Freír las tortitas en aceite procurando que queden totalmente planas. Escurrir y reservar.
2. Marinar el atún crudo troceado, la cebolla cortada a juliana fina, el cilantro picado, el zumo de limón, la cayena en polvo, el aceite de oliva y la sal. Dejar reposar al menos una hora en la nevera.
3. Para emplatar colocar el ceviche sobre la tortita y acabar con láminas de aguacate.

## Observaciones:

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

# Ensalada de facera y setas en escabeche

## Ingredientes (para 4 personas):

- 2 faceras de atún escabechadas (véase receta de facera de Atún en escabeche)
- 400 g de setas de temporada
- 300 g de variado de lechugas (mezcla)
- 8 unidades de tomate cherry
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



## Elaboración:

1. Trocear las faceras de atún a piezas 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 los trozos de atún, las setas, el tomate y la lechuga y aliñarlo con aceite de oliva, sal y pimienta.

## Observaciones:

Esta receta también se puede hacer con atún en conserva o con otras partes del atún en escabeche. Se pueden añadir otros ingredientes, como por ejemplo la 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 asar la parpatana entera al horno durante 30-40 minutos, según el tamaño, a 180 °C.
2. Escaldar, pelar y eliminar las pepitas de los tomates. Poner la carne del tomate con el azúcar, un toque de sal y un chorro de aceite en un cazo al fuego y dejar confitar a fuego lento.
3. Amasar la harina con los huevos, añadiéndolos de uno en uno, y añadir una 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 enganche. Aplanarla 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 sobre la mitad de la masa estirada, y cubrirlas con la otra mitad. Cortar alrededor de cada montaña dando forma de ravioli y aplanar 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:

Se pueden rellenar otras partes del atún, como el morrillo o la facera.

# Coca de atún en conserva

## Ingredientes (para 4 personas):

- Para la coca
  - o 500 g de harina
  - o 250 ml de agua
  - o 10 g de levadura fresca
  - o 40 g manteca de cerdo
  - o 2 huevos
  - o 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 con papel film.
4. Poner las berenjenas y los pimientos en el horno. Una vez asados, pelarlos y cortarlos a tiras.
5. Estirar la masa con el rodillo y darle la forma de coca deseada. Esparcir las tiras de pimiento y berenjena encima y asarlo al horno, a 180 °C durante unos 20-25 minutos.
6. Al retirar del horno, colocar encima el atún en conserva y las aceitunas negras.

## Observaciones:

La coca se puede elaborar con otras muchas verduras, asadas o crudas. También se puede añadir parpatana cocida al final o cualquier otro trozo de atún cocido que tengamos 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 a dados de unos 2 cm por cada 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, a poder ser, toda la noche.
3. Clavar las brochetas de madera con 3 o 4 dados de atún. Marcar en la plancha caliente (si se quiere se puede acabar la cocción en el horno).
4. Cocer el cuscús y, una vez frío, mezclar con el perejil y el cilantro picado, unos dados de atún crudo y aliñar con el zumo de un limón, sal, pimienta y aceite de oliva.
5. Servir una base de cuscús en el fondo del plato y cruzar dos pinchos encima.

## Observaciones:

Una 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 añejo
- 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 en remojo con el vino añejo.
3. Tostar los piñones en la 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 a dados pequeños.
7. Una vez las espinacas están cocidas, retirar del fuego e incorporar el atún. Quedará rosado por fuera y crudo por dentro.

## Observaciones:

Versionando 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 de 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 las pepitas de los tomates.
2. Cortar la carne del tomate a dados y ponerla a cocer con el azúcar. Salpimentar. Dejar caramelizar a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Cortar el lomo de atún a dados regulares. Marcar en la plancha con aceite de oliva dejando el interior crudo.
4. Poner en el plato 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 el grasiento atún. Se puede acompañar con una mezcla 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 el perejil. Mezclar la mitad con la carne de atún, el huevo, el pan seco mojado con leche, sal y pimienta.
3. Dar forma de albóndiga 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 pepitas 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 pochar durante 5 minutos.
7. Añadir los guisantes y dejar cocer unos 5 minutos más. En el último momento, añadir un picadillo con el ajo y el perejil y las avellanas.

## Observaciones:

Parecen unas auténticas albóndigas de ternera. Es una buena forma de aprovechar los recortes de atún frescos.

# 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 aceitunas.
5. Emplatar y acompañar con el morrillo en aceite.

## Observaciones:

Una clásica ensalada para llevarse al campo un día de verano. Admite infinitas variaciones: huevo duro, alcaparras, cebolleta, 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 en remojo con el vino (sin pepitas).
2. Hacer el picadillo con la media cabeza de ajos pelados, las almendras, la rebanada de pan remojada en el propio vino de las ñoras, la carne de las ñoras, sal y pimienta.
3. Tostar el picadillo en una cazuela con aceite de oliva.
4. Pelar y trocear las patatas, añadirlas en 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 hechas.
6. Cortar el lomo de atún a trozos regulares. Marcarlo en la plancha dejando el interior crudo.
7. Emplatarse las patatas con el zumo 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 se cueza el interior.

# 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 añejo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



## Elaboración:

1. Poner las ñoras en remojo.
2. Asar los tomates y los ajos enteros.
3. Hacer el picadillo con la carne del tomate y de los ajos, los frutos secos, la carne de las ñoras, la rebanada de pan frita en aceite, el vino añejo, sal y pimienta.
4. Fríe el picadillo en una cazuela. Si es necesario dilúyelo con un poco de agua.
5. Cortar el lomo de atún a dados e incorporarlo al picadillo cocido. Dar dos vueltas y servir.

## Observaciones:

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

# Fideos a la cazuela con parpatana (cocinero: Joaquín Domouso)

## Ingredientes (para 4 personas):

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



## Elaboración:

1. Asar la parpatana en el 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 pepitas del tomate, incorporar al sofrito y acabar 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 muy jugosos (aproximadamente 750 ml).
6. A media cocción incorporar la carne de las ñoras, que habremos puesto previamente en remojo sin pepitas.
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  
(véase 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. Cocerlas el tiempo adecuado en agua salada.
2. Hacer una mayonesa con el huevo y el aceite, salpimentar.
3. Mezclar las verduras con la mayonesa.
4. Desmenuzar el atún e incorporarlo al conjunto.

## Observaciones:

Se pueden incorporar otros ingredientes como aceitunas cortadas, huevo duro, etc.

Se puede acompañar con ensalada y con un aceite de pimentón dulce.

# Tuna burger

## Ingredientes (para 4 personas):

- 500 g de lomo de atún
- 80 g de cebolleta
- Hojas de puerro silvestre
- 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 cebolleta en *brunoise*, picar el porro. Mezclar con el huevo, el pan rallado y 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 aliñada 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 asada, con pimiento asado, etc.  
La carne del atún pueden ser recortes que se tengan guardados.

# Potacó 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 añejo.



## Elaboración:

1. Cortar la cebolla a *brunoise*, ponerla a sofreír. Añadir el pimiento cortado a dados gordos y el tomate sin piel ni pepitas.
2. Añadir las patatas troceadas, 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 el picadillo. Dejar 3 minutos y servir.

## Observaciones:

Un guiso muy parecido a una cazuela de la tierra, con los productos vegetales de temporada, las carnes y los pescados que se tenían más al alcance, caracoles y un picadillo. De esta forma tradicional de cocinar y combinar salen resultados excelentes.

## Shore lunch (comida 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 judías rojas
- 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, saltearlo en aceite. Añadir la cebolla cortada a 1/8, cocer el conjunto y reservar.
3. Hervir las judías rojas en agua y hierbas.
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 enseñó un cocinero de Chicago. Las familias lo cocinan con los peces que han pescado con sus cañas cuando van al río.

# Pincho de lomo marinado con tomate y olivada

## Ingredientes (para 4 personas):

- 240 g de lomo de atún
- 12 rebanadas de pan de baguette de ½ cm de grosor
- 40 g de aceitunas negras
- 6 anchoas
- 2 tomates maduros sin piel ni pepitas
- 1 limón
- 12 g de jengibre
- 60 g de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida



## Elaboración:

1. Secar las tostadas en el horno a 150º.
2. Hacer 12 trozos de atún del tamaño de las tostadas.
3. Hacer una pasta con las aceitunas 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 los trozos de atún durante 5 minutos.
6. Poner a cada tostada una fina capa de olivada; encima, los trozos de atún aliñados y, finalmente, los dados de tomate. Acabarlo con piel de limón rallada finamente.
7. Disponer 3 tostadas por plato.

## Observaciones:

Un tentempié inspirado en los pinchos 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 la cola)
- 4 alcachofas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 tomates maduros (pelados y sin pepitas)
- 850 g de caldo de atún
- Unas ramitas 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 dulce. 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 dos minutos y servir.

## Observaciones:

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

# Caldo de atún

## Ingredientes (para 4 personas):

- Recortes de atún de las faceras y de la cola (partes con menos grasa)
- Agua mineral
- Cebolla
- Pimiento verde
- Ajos
- Aceite de girasol
- Tomates maduros sin pepitas
- 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 trozos de atún. Reservar.
2. En el mismo aceite sofreír el pimiento, los ajos y la cebolla.
3. Incorporar el resto de ingredientes y los trozos de atún.
4. Hervir tapado durante 1 hora y 20 minutos. Infusionar 2 horas y colar.

## Observaciones:

No se pueden utilizar las partes grasas del atún para elaborar este caldo.

# Escabeche de facera com naranja

## Ingredientes (para 4 personas):

- 4 faceras de atún pequeñas
- 1 cebolla
- 8 dientes de ajo
- 200 g de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de vinagre Fórum 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. Salar las faceras 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 facera encima con un poco de cebolla, el ajo y el zumo de la cocción.

## Observaciones:

Se puede hacer con clementinas en vez de naranjas.  
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
- Porro silvestre
- Aromas mediterráneos: laurel, tomillo, piel de naranja seca, piel de limón rallada, anchoas y aceitunas 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 colocarlo 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 porro picado y dos trozos de limón para quien le guste con un punto cítrico.

## Observaciones:

También se puede hacer con ventresca y el resultado será más meloso. La gracia de esta elaboración es darle al atún el tratamiento oriental del atún crudo pero aliñarlo con productos más propios del territorio mediterráneo. Se busca maridar el atún crudo con otros ingredientes con sabores 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 a la antigua
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino
- Sal y pimienta



## Elaboración:

1. Envolver el lomo de atún con papel film haciendo presión y congelarlo.
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 pepitas de los tomates. Cortar en *concassé*.
4. Una vez congelado el lomo, cortar a máquina lo más fino posible.
5. Aliñar con cuatro alcaparras, el tomate *concassé*, 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 tanto otras frutas, hierbas y especias, son buenas combinaciones para un resultado final estrella.

## Consomé con huevos *poché*

### Ingredientes (para 4 personas):

- 600 ml de caldo de atún
- 4 huevos de codorniz
- Porro silvestre



### Elaboración:

1. Colar el caldo de atún con un trapo de estameña o con el colador más fino que se tenga.
2. Poner agua a hervir con sal. Tirar los huevos con cuidado. Retirar al cabo de un minuto y poner en agua con hielo.
3. Picar el porro.
4. Emplatar con el caldo filtrado, los huevos *poché* y esparcir el porro por encima.

### Observaciones:

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

# Escudella barrejada 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 verdes
- 200 g de patatas
- 120 g de zanahorias
- 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 en 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:

Una típica *escudella*, 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 cebolleta
- 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 desmigajar el atún como si fuera bacalao.
2. Cortar el tomate a dados.
3. Cortar la cebolleta en *brunoise* y el ajo tierno a rodanchas.
4. En un bol mezclar el atún, la cebolla y el ajo, el tomate y aliñar con sal, pimienta y aceite.
5. Hacer una base de escarola en el fondo del plato (se puede hacer con un molde) y colocar la mezcla encima. Decorar con unas aceitunas negras.

## Observaciones:

Se puede aliñar el plato final con olivada. Es curioso comprobar cómo el atún desmigado de este modo se asemeja en todo, menos en color, con el bacalao desalado de la *esqueixada* original.

## Fondue de marmitako

### Ingredientes (para 4 personas):

- 500 g de lomo de atún
- 400 g de patatas
- 200 g de cebollas
- 150 g de tomates
- 300 ml de caldo de atún
- Aceite de oliva
- Sal
- Para el picadillo: 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 pepitas o directamente tomate triturado en conserva. Dejar cocer el conjunto.
4. Pelar y trocear las patatas. Procurar que sean de un tamaño similar a los dados de atún que se han hecho. Incorporarlas al sofrito y dejar que se tuesten un poco.
5. Añadir el caldo y dejar cocer durante 15 minutos.
6. Añadir el picadillo y llevar a la mesa. Acompañar de los dados de atún y unos pinchos 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 que cada consumidor puede elegir 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. Untarlo con aceite de oliva y rebozarlo con las hierbas picadas y mezcladas. Asar en el horno a 160 °C durante unos 10-15 minutos según cómo sea de grueso el lomo.
2. Hervir las patatas con agua y sal. Una vez cocidas, chafarlas y emulsionarlas (con varillas o tenedor) con la nata y la mantequilla. Si es posible colocarlo en una manga pastelera.
3. Reducir el vino, añadir el caldo y seguir reduciendo. Se puede ligar la salsa resultante con un poco 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.

# Espaguetis 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 saltearla en una sartén con las alcaparras y el zumo del limón.
2. Hervir los espaguetis en agua salada, escurrirlos e incorporarlos a la sartén. Mezclar la ventresca a dados y la piel de limón rallada. Dar dos vueltas durante 1 o 2 minutos. Salpimentar.
3. Emplatar aliñando el conjunto con el parmesano rallado, más la 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 (PAN)
- 300 g de agua
- 10 g de sal

### Para el relleno:

- 150 g de lomo de atún
- 100 g de champiñones
- 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 hervir. Cuando esté a punto de 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 el relleno salteando los champiñones cortados 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 los champiñones, 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 esté 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. Tostar los fideos con aceite de oliva abundante.
2. Hacer un picadillo con los ajos, el perejil, los tomates y la ñora.
3. Una vez los fideos estén dorados, añadir el picadillo y cocer con los fideos.
4. Añadir el agua o el caldo de pescado y esperar que empiece a hervir. 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 duro.

# Escabeche de facera

## Ingredientes (para 4 personas):

- 3 faceras de atún
- 500 ml de agua
- 500 ml de vinagre tinto o blanco
- 400 ml de aceite de oliva 0,4º 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. Trocear la facera.
2. Poner el resto de ingredientes al fuego en un cazo junto con la facera y dejar que empiece 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 base 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 patatas
- 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 deshacerse de las partes duras.
2. Junto con el corazón, se pone a hervir con agua y sal y unas hojas de laurel hasta que esté blando (2 horas mínimo). Una vez cocido se corta a dados regulares.
3. Se hace una picadura con el ajo, el perejil, las ñoras y el pimiento hidratados, el pan frito y el tomate asado y pelado.
4. Se pone una olla al fuego con abundante aceite de oliva, se sofríe el picadillo y una vez cocido se añaden las patatas peladas y troceadas junto con el corazón y el estómago.
5. Se añade agua para cubrirlo, sal y dos hojas de laurel. Se deja pochar 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 la mar. Se lo comían a primera hora de la mañana para coger fuerzas para todo el día. Hoy en día solo se cocina en algunas casas del pueblo, puesto que es un guiso de sabor fuerte al que la gente ya no está acostumbrada.

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

# Hígado de atún con cebolla

## Ingredientes (para 4 personas):

- 1 hígado de atún
- 5 cebollas
- 4 tomates maduros
- ½ guindilla
- 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 a 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 pepitas.
4. Una vez la cebolla está cocida (aprox. 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. En última instancia se añaden los trozos de hígado salpimentados por encima del sofrito sin ponerlos unos sobre los otros.
7. Se deja cocer durante unos 8-10 minutos hasta que el hígado esté cocido pero no seco.

## Observaciones:

Este tipo de plato es típico para aprovechar carnes secas que pudieran sobrar del día anterior. También se puede cocinar con cualquier otra parte del atún.

# Morrillo en aceite

## Ingredientes (para 4 personas):

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



## Elaboración:

1. Hay que hacer una salmuera (mezcla de agua con sal) en la proporción adecuada. La sabiduría popular nos dice que hay que poner un huevo fresco dentro un recipiente transparente bastante lleno de agua. Hay que ir tirando la sal y mezclándola con el agua. Cuando al mover el huevo este se mantenga quieto a media altura del nivel de agua, la concentración de sal será la adecuada para hacer una buena salmuera.
2. Abocar esta agua en un cazo (sin la sal que no se ha disuelto y se ha quedado al fondo del recipiente). Incorporar los trozos de morrillo.
3. Tapar el cazo con un plato plano a la inversa para evitar el contacto de la carne con el oxígeno del aire, lo que le provocaría un cambio de color (a amarillo).
4. Cocer durante 25 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar dentro de la misma agua.
5. Retirar los trozos de morrillo del agua, secarlos adecuadamente y ponerlos en recipientes de cristal bien apretados.
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 se tiene que hervir en agua durante al menos 30 minutos.

## Observaciones:

La sal que resta al fondo del recipiente donde se hace la salmuera es la cantidad de sal que si no se eliminara convertiría esta salmuera en salnitre, dando un gusto demasiado fuerte y salado al resultado final.  
Esta elaboración también se puede hacer con lomo, ventresca u otros recortes de atún.

# Arroz de atún con alcachofas

## Ingredientes (para 4 personas):

- 6 alcachofas
- 600 g de ventresca magra del atún (*chutoro*)
- 3 dientes de ajo
- 40 g de perejil
- 3 tomates maduros
- 1 ñora
- 500 g de arroz bomba
- 1 litro de agua o caldo de pescado
- Unas vainas de azafrán
- Aceite de oliva
- Sal



## Elaboración:

1. Sacar las hojas externas de las alcachofas, eliminar las puntas y mondarlas. Cortarlas a cuartos.
2. Cortar la ventresca a rectángulos de aproximadamente 2 cm x 2 cm x 5 cm.
3. Hacer un picadillo con los ajos, el perejil, la ñora remojada y los tomates crudos pero sin piel.
4. Poner a sofreír en abundante aceite de oliva las alcachofas hasta que cojan un color dorado. Incorporar el picadillo 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. Al cabo de 8 minutos, bajar el fuego, dejar pasar 4 minutos más e incorporar los trozos de atún.
8. Dejar acabar de cocer el arroz (aprox. 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 ventresca o el morrillo.

# El caviar a la romana

## Ingredientes (para 4 personas):

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



## Elaboración:

1. Con 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. Una vez cocidas (aprox. 30 minutos según el tamaño), enfriar con agua y abatir la temperatura.
3. Cortar a rodanchas de entre 1 cm y 2 cm y rebozar primero con harina y después con huevo batido.
4. Freír en aceite de oliva abundante hasta que se hinche el rebozado y coja un color dorado.

## Observaciones:

Es una comida parecida al pollo o a las ancas de rana. Se recomienda acompañarla con una ensalada y con un poco de ajo y aceite o mayonesa. ¡Queremos dar las gracias a Rosalía por este descubrimiento!

# El atún con picadillo 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. Salar y enharinar el atún. Freír moderadamente en aceite de oliva.
2. Colocar en una cazuela o bandeja que pueda ir al horno.
3. Hacer el picadillo con 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 untable.
4. Esparcir el picadillo sobre los trozos de atún y salarlo. Espolvorear con pimentón dulce.
5. Verter el resto del vino sobre la cazuela sin tocar los trozos de atún.
6. Asar 5 minutos a 170°. Al retirar del horno dar unas vueltas en la cazuela para ligar la salsa como si fuera un pil-pil.

## 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 picadillo vino blanco. Sin embargo, antiguamente en vez de añadir pimentón dulce y sal seguramente hubieran espolvoreado canela y azúcar por encima.