



WWW.GAROINA.CAT

RECEPTES DE TONYINA, ABRIL DE 2023





RECEPTA

TÀRTAR DE TONYINA I ALVOCAT

Un plat a de tonyina crua, amb un cítric (llima o llimona) i que es condimenta o aromatitza amb espècies i salses.

Aquest plat reuneix tots els requisits per considerar-se un plat apropiat per a una ocasió especial perquè és molt vistós i de potent sabor. No obstant, lluny de ser una mica complex, és una recepta senzillíssima i que es pot preparar amb antelació, què més es pot demanar?

INGREDIENTS

- 400 g de llom de tonyina vermella
- Llesques de pa de xapata casolanes
- Germinats
- Oli d'oliva verge extra
- 2 alvocats madurs
- 1 llimona
- 1 ceba morada
- Llavors de sèsam
- Sal
- 1 cullerada d'oli de sèsam
- 3 cullerades de salsa de soja

PREPARACIÓ

Per consumir tonyina (o qualsevol peix) cru cal congelar-la durant almenys 24 hores per matar qualsevol possible anisakis.

01. Pelem i piquem la ceba molt fina. Si no ens agrada molt la ceba crua podem posar-n'hi només mitjana o deixar-la una estona en aigua amb gel perquè no tingui un sabor tan fort. **02.** Trossegem la tonyina en daus petits de mig centímetre, més o menys. **03.** Fem el marinat; Posem la soja i l'oli de sèsam en un bol gran. Incorporem-hi la tonyina, remenem-ho bé i deixem-ho marinar uns 30 minuts. Si és estiu, fa calor, ho deixarem més temps marinant i si volem servir-ho més fred, guardem-ho en el frigorífic. **04.** Pelem els alvocats i tallem-los, amb cura que no es desfacin, en trossets petits.

05. Posem l'alvocat en un bol i barregem-ho juntament amb el suc de llimona i amb un rajolí d'oli. Afegim-hi sal al gust i remenem-ho amb una cullera. La llimona evitarà que l'alvocat s'oxidi i es torni fosc. Si ho preferim podem usar suc de llima. **06.** Posem una capa d'alvocat en un cercol d'emplatat amb un plat a sota. Pressionem amb la cullera perquè quedi ferm i no tinguem problemes en desemmotllar-ho. **07.** Fem una segona capa generosa de tonyina. Pressionem de nou amb la cullera i netegem el plat amb paper absorbent si hi han restes de líquids. Amb molta cura llevem el cercol d'emplatat. **08.** Repetim el procés fins a acabar la tonyina i l'alvocat. Decorem amb les llavors de sèsam i els germinats. Servim-ho amb unes torrades de xapata.



RECEPTA

CANELÓ DE TONYINA VERMELLA AMB CREMÓS D'ESCAMARLÀ, AROMES DEL MEDITERRANI I FRUITES TROPICALS

Un plat de luxe amb una bona tonyina vermella.

Aquest no solament és un plat elegant, no només és una creació atractiva perquè llueixi una bona tonyina, és el conjunt de les elaboracions el que provocarà que gaudim d'una mossegada exquisida.

INGREDIENTS

- 500 g de llom de tonyina
- 10 escamarlans
- 2 cebes tendres
- 2 alls tendres
- 200 g de nata líquida
- 100 g de fumet
- 50 g de pinya
- Almívar (sucre i aigua)
- Alfàbrega fresca
- Oli oliva verge extra

PREPARACIÓ

Per consumir tonyina (o qualsevol peix) cru cal congelar-la durant almenys 24 hores per matar qualsevol possible anisakis.

01. Tallem la tonyina en lamines fines i les reservarem amb paper de forn, sense que es toquin unes amb les altres i reservem-ho. **02.** Pelem els alls, les cebes i les sofregim a foc lent, afegim-hi els escamarlans pelats i tallats i saltegem-ho tot. **03.** Afegim-hi el fumet i deixem-ho que redueixi. Seguidament posem la nata i ho reduïrem tot de nou. **04.** Agafem la salsa i la triturarem fins aconseguir la textura desitjada. Reservem-ho dins d'una màniga.

05. Amb els caps dels escamarlans farem una salsa americana que ens servirà pel fons del plat. **06.** Fem l'almívar i hi posem la pinya a dins per que ens endolceixi i s'estovi. **07.** Amb l'alfàbrega farem un oli; escaldem l'alfàbrega fresca i la refredem d'immediat en aigua i gel. La triturarem juntament amb l'oli i ho colem. **08.** Farcim la tonyina amb la salsa d'escamarlans i enrotllem. **09.** Posem la salsa americana al fons del plat, el canaló damunt i el decoram amb la pinya i l'oli d'alfàbrega. Podem acompanyar-ho amb caviar de salmó i uns microbrots.



RECEPTA

TATAKI DE TONYINA AMB SOJA I SÈSAM

Un plat gurmet que podeu preparar als vostres amics o familiars.

El tataki de tonyina és una forma de cuinar la tonyina en què el peix es marina i amb prou feines es cuina, deixant una carn amb una gran textura i sabor

INGREDIENTS

- 180 g de tonyina fresca
- 2 cullerades de postres de llavors de sèsam
- 4 cullerades soperes de salsa de soja
- 1 tros de gingebre fresc
- 2 cullerades soperes de vinagre d'arròs
- 1 cullerada postres de sucre

PREPARACIÓ

Per consumir tonyina (o qualsevol peix) cru cal congelar-la durant almenys 24 hores per matar qualsevol possible anisakis.

01. Reunim tots els ingredients per elaborar el tataki de tonyina. **02.** En un bol barregem la salsa de soja amb el sucre, el vinagre d'arròs o de vi blanc i el gingebre picat. Barregem bé tots els ingredients. **03.** Tallem la tonyina a daus i introduïm-los en un bol. Tapem amb paper film i deixem-ho macerar aproximadament 1 o 2 hores. **04.** Passat aquest temps, escorrem la tonyina i la arrebossem amb sèsam.

05. En una paella o planxa a foc fort passem els tacs de tonyina i cuinem-los durant 10 o 15 segons per cada costat. **06.** Finalment, amb un ganivet esmolat, tallem els tacs de tonyina a rodanxes fines i colloquem-los en fila per servir. **06.** Si volem completar un menú exòtic recomanem combinar el tataki de tonyina amb una amanida de llagostins i alvocat, unes maduixes amb xocolata de postres i un gintònic de maduixes per acabar.



RECEPTA

HAMBURGUESES DE TONYINA FRESCA

Una recepta fresca i baixa en calories. Menjar peix així és molt fàcil!

L'hamburguesa és un menjar estimat per molts, hi ha infinitat de versions, des de canviar el pa, fins a fer farcits de vegetals amb un sabor extraordinari; el peix també forma part d'aquesta varietat que s'ha originat a partir dels desitjos d'incorporar-hi novetats quant a sabor i textura.

En aquesta recepta de menys de 20 minuts podràs gaudir d'un plat riquíssim al qual pots afegir-hi els vegetals que vulguis i les salses que vulguis.

INGREDIENTS

- 750 g de tonyina fresca (sense pell ni espines)
- 2 grans d'all
- 100 g de ceba
- Unes branquetes de julivert fresc
- 1 llesca pa de motlle
- 2 cullerades soperes de tomàquet fregit
- 1 ou
- Salsa de soja
- Sal i pebre
- 1 cullerada sopera de salsa soja (opcional)
- Oli per empastifar

PREPARACIÓ

01. Tallem els lloms de tonyina a quadrats. Reservem-ho. **02.** Piquem la ceba, els alls i el julivert, amb una picadora, que quedin talls ben menuts. **03.** Afegim-hi el pa de motlle, tomàquet, ou, sal, pebre i salsa de soja, i barregem-ho bé.

04. A continuació, afegim-hi la tonyina tallada a trossos i piquem-ho, sense arribar a esmicolar-ho del tot, que quedin trossets de peix. Macerem-ho, en un bol tapat, a la nevera més o menys mitja hora. **05.** Formem les hamburgueses (ens greixem les mans amb un rajolí d'oli), daurem per tots dos costats, abaixem una mica el foc i mantenim-ho 2 minuts. Han de quedar sucosos.

TRUCS I CONSELLS

01. Podem servir-la amb una maionesa amanida amb salsa de soja, i ofegades damunt d'un llit de ceba que li doni sucositat, o muntar una hamburguesa tradicional en pa i completar-ho amb maionesa, enciam i una rodanxa de tomàquet.

02. Amb aquesta mateixa recepta d'hamburguesa de tonyina fresca podem preparar altres hamburgueses de peix, salmó, lluç... Fins i tot pots fer servir la mateixa quantitat de tonyina de llauana però en aquest cas assegura't que està ben escorregut de l'oli.