



Presentado por Oriental

Temporadas



Acércate a los colores
y sabores de la naturaleza

Atún sellado a la plancha con duo de flor de jamaica; salsa de coco y conserva

Rinde: 5-6 porciones

Tiempo: 1 hora de preparación + 30 min cocción y montaje

INGREDIENTES

Flor de jamaica cocida

- 3 1/2 tazas de pétalos de flor de jamaica secos
- 8 tazas de agua

Atún

- 2 lbs de atún porcionado a 6 onzas y grosor de 2" a 3"
- Sal a gusto
- Pimienta negra a gusto
- Ralladura de limón (medio limón)
- 4 cucharadas de aceite vegetal o el aceite de su predilección

Salsa de coco y flor de jamaica

- 1 1/2 tazas de pétalos de flor de jamaica frescos (sustituir por 1 1/2 tazas de pétalos de flor de jamaica cocidas)
- 2 1/2 tazas de leche de coco
- 1 taza de agua
- 1 taza de cebolla lila
- Ralladura de limón (medio limón)
- Ralladura de naranja (media naranja)
- 1 1/2 onzas jugo limón
- 1 tallo de limoncillo entero
- 1/2 cucharada de sal
- 1/2 cdta de pimienta
- 1 cucharada de aceite vegetal

SUSTITUCIONES

Flor de jamaica fresca → Flor de jamaica seca

Atún → Mero, chillo o vieiras

Conserva de flor de jamaica (conserva incluido en la caja de evento)

- 2 tazas de pétalos de flor de jamaica frescos (sustituir por 2 tazas de pétalos de flor de jamaica cocidas)
- 1/2 taza de cebolla lila picada en cuadritos pequeños
- 1/2 taza de ají dulce picadito
- 1 cucharada de jengibre picadito
- 1 anís estrellado
- 1/2 taza de azúcar blanca
- 1/2 taza de vino blanco
- 1/2 taza de vinagre blanco
- 1/2 taza de agua
- 1 cda de miel
- 1 cdta de sal

Sal Prieta

- 1 tz de maní
- 1/8 tz de harina de maíz
- 1 cdta de comino entero
- 1/2 cdta de sal
- 1/4 cdta de pimienta molida
- 1/2 diente de ajo rallado
- 1 cda de aceite con achiote
- 1 cda de culantro o cilantro picado

UTENSILIOS

Olla mediana
Sartén mediano o cast iron pan
Espátula de cocinar
Cuchara grande
Pinzas de cocinar
Bandeja horno de metal
Microplane o rallador
Cuchillo afilado
Tabla de cocinar
Licuadora
Colador



Presentado por Oriental

Temporadas



Acércate a los colores
y sabores de la naturaleza

PROCEDIMIENTO

Para la flor de jamaica cocida (Preparar antes del evento)

- Lavar la flor de jamaica seca en agua corriendo hasta remover cualquier impureza o tierra.
- Colocar la flor de jamaica y el agua en una olla mediana. Hidratar por 5 minutos.
- Llevar a hervor, cocinar por 10 minutos.
- Colar la flor de jamaica, reservar el agua para té o jugo.
- Escurrir bien la flor de jamaica y reservar para la receta.

Para el pescado

- En un envase de cristal hondo, colocar el pescado en su fondo, añadir el aceite, sal y pimienta.
- Manejando suavemente el pescado, marinarlo por todas sus partes.
- Marinar por 30 minutos en nevera, preferiblemente 1-2 horas. Antes de comenzar a prepararlo, dejarlo fuera de la nevera por 30 minutos.
- Luego de marinado, en un sartén a temperatura media alta, sellar el pescado 1 minuto por cada lado, esto dependerá del tipo de pescado, en esta receta estamos usando atún fresco.
- Para atún fresco el término óptimo es semicrudo.
- Dejar reposar antes de servir.

Para la salsa de coco y flor de jamaica

- En un sartén hondo u olla mediana, colocar el aceite y sofreír a temperatura media-alta el tallo de limoncillo y la cebolla hasta que liberen sus aromas y caramelicen levemente.
- Incorporar la leche de coco, agua y llevar a hervor por 2 minutos.
- Añadir la flor de jamaica, cáscara de limón y naranja, reducir el fuego a medio bajo y cocinar por 15 minutos.
- Apagar el fuego y añadir el jugo de limón.
- Remover el tallo de limoncillo y procesarlo en una licuadora, siempre comenzando en la velocidad más baja e incrementado gradualmente.
- Luego de la licuadora colocar en un recipiente para servir, añadir sal, pimienta, y la ralladura de limón. La salsa debe tener consistencia suave y espesa, se puede pasar por un colador para suavizar aún más.
- Preservar.

Para el condimento de flor de jamaica (incluido en la caja de evento)

- En un sartén hondo u olla mediana, colocar todos los ingredientes excepto la flor de jamaica. Llevar a hervor a temperatura alta y sostener por 4 minutos.
- Llevar el sartén a temperatura media-baja y añadir la flor de jamaica.
- Revolver los ingredientes con un cucharón y cocinar por 15 minutos o hasta que el vinagre evapore casi por completo, y todos los ingredientes se hayan incorporado.
- Dejar reposar por 15 minutos o hasta que llegue a temperatura ambiente, y guardar. Puede durar 6 meses en la nevera en un envase sellado.
- Se puede usar inmediatamente si quieres.

Para la sal prieta

- Tostar por separado el maní, el maíz molido y el comino. Dejar que se enfríen.
- En la procesadora moler el maní, pulsando el botón hasta conseguir una molienda con algo de textura. Siempre pulsando para que no se les haga pasta de maní. Luego agregar el maíz y seguir pulsando. Continuar con el comino, la sal, la pimienta, el ajo y el aceite* con achiote. Detener la máquina cuando hayan conseguido la textura que mas les guste.
- Agregar el culantro picado y revolver bien.
- Envasar en un frasco de vidrio tapado y refrigerarlo.

Para servir

- Para servir, coloca 2 cucharadas de la salsa de coco y flor de jamaica en un plato con fondo de tu elección, preferiblemente una vasija con algo de profundidad.
- Colocar el atún en una tabla de picar y cortar por el centro.
- Con una espátula, colocar el atún encima de la salsa de coco y una cdta de conserva de flor de jamaica sobre cada trozo de atún.
- Añadir un poco de sal prieta en cada pedazo de atun.
- Servir con arroz blanco al vapor, hojas salteadas como col o acelga.