

Tartar de medregal

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



*Receta: Fran Mora. Coordinador científico: José Antonio González.
Realización: Yuri Millares. Fotografía: Tato Gonçalves.*

“A donde quiera que vas está el tartar de atún y aquí, con tanto medregal, a nadie se la ocurrido hacerlo de este pescado. Es un plato que me gusta bastante, tiene sésamo tostado, aceite de oliva virgen extra, un poquito de cebolleta fresca, sal, una gota de mostaza dulce y, después, va decorada con wakame, brotes frescos y unos puntitos de mayonesa de cilantro y de alioli”, explica Fran Mora Plasencia, chef del restaurante Junonia, de Playa Santiago (La Gomera).

■ INGREDIENTES/4 p.

–200 g de lomo de medregal	–1 cucharada sopera de limón	–2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
–1 cebolla tierna	–1 cucharada de sésamo tostado	–20 g de algas wakame
–1 cucharada de mostaza dulce		–sal al gusto

■ PREPARACIÓN

- Desespinamos el lomo de medregal y lo cortamos en dados de aproximadamente un centímetro. Picamos la cebolla muy fina y reservamos.
- En un cuenco, mezclamos la mostaza dulce, el limón, el sésamo tostado y ponemos a punto de sal.
- Añadimos el medregal y la cebolla y removemos bien hasta que se integren todos los ingredientes. Dejar reposar unos minutos.

Acabado y presentación

- Ponemos un molde sobre el plato vamos poniendo dentro el tartar, terminando con unas pocas algas por encima y decorando el resto del plato al gusto.

Interreg
Fondo Europeo de Desarrollo Regional



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



**Instituto Universitario de
Investigación Social y Turismo**
Universidad de La Laguna