



Tortitas, sándwiches de atún y pollo de pimienta

Sándwiches asiáticos de atún

Comensales: 4

Tiempo para preparar: 10 minutos

ingredientes

- 2 filetes de atún, cada uno de ½ libra
- 2 cucharas de aceite de nueces
- 1 cuchara de jengibre molido
- 8 piezas de pan *ciabatta*
- Soja y mayonesa de sésamo (ver abajo)
- Pimienta fresca
- 1 taza de arrúgala

preparación

Cortar el filete de atún en dos partes, y luego cortarlo otra vez para que tengas cuatro pedazos iguales. Masajear los pedazos con aceite de nuez y jengibre. Precalentar una sartén de teflón. Cuando esté caliente, dora el atún durante 20-30 segundos en cada lado o hasta que esté dorado.

Mientras, hacer el pan tostado sobre la plancha y echar un poco de aceite de oliva. Echar la soja y la mayonesa de sésamo en cada lado y echar un poco de pimienta fresca. Distribuir el atún y la arrúgala encima de las cuatro piezas de pan y terminarlo con el pan para hacer el sándwich.

¡Buen provecho!