

ATÚN AL "VIEUX MARCHANT DU VIN"

Esta es una vieja receta francesa cuya traducción es "atún al viejo marchante o vendedor de vino". Se dice que para su elaboración se empleaba el resto de una botella que había resultado ligeramente encorchada o tenía ya unos días. Aun así el resultado es excelente.

Ingredientes

800 g de atún limpio en lomos

100 ml de un buen vino tinto

Los franceses suelen recurrir al Burdeos o al Cahors. En España puede elegir caldos de Toro, Campo de Borja, o un Rioja con cuerpo

1 cebolla roja mediana

Estragón fresco

1 nuez de mantequilla

Aceite, sal y pimienta

1. Se pochá la cebolla roja cortada en juliana fina con aceite en un recipiente hasta que queda transparente. Se le añade el vino tinto y se deja cocer hasta que la mezcla presente una consistencia media. Reducimos el vino a un tercio de su volumen.

2. Se retira del fuego y se liga con la mantequilla suavemente, añadiéndole al final una cucharadita de postre de estragón fresco picado muy fino. Si no dispone de estragón fresco, puede usarlo seco, pero en una proporción mucho menor. Si se pasa echando estragón el plato será irrecuperable.

3. Se pasa el atún por una sartén antiadherente vuelta y vuelta, hasta dejarlo en el punto del comensal. Lo ideal es que esté lo más crudo posible para evitar que su textura sea áspera y seca. Debe mantenerse muy rojo en el centro y blanquear sólo por cada una de las caras.

Se sirve en el plato y se cubre con la salsa. Puede acompañarse de patatas pequeñas cocidas o judías verdes Bobby cocidas *al dente*.



Propiedades terapéuticas

El atún es rico en omega 3 por lo que resulta especialmente cardiosaludable. Cierto es que la receta lleva un poco de mantequilla, nada es perfecto, pero una buena proporción nos ofrecerá al menos una nueva textura.