

# Ensalada de edamame y guindillas o pimienta de cayena coronado con filete de atún al punto

🍴 Raciones para 4 personas 🐦 FÁCIL 🕒 Prep 10 minutos 🕒 Cocción 10 minutos

## Ingredientes

4 cucharada(s) sopera(s) de salsa de soja  
4 cucharada(s) sopera(s) de zumo de lima  
2 cucharada(s) sopera(s) Ducros Cilantro hojas  
1 cucharadita(s) Ducros Pimienta de Cayena molida  
4 filetes de atún  
2 cucharada(s) sopera(s) de aceite de oliva  
325 g de edamme  
1 cebolla roja, finamente picada  
400 g de habas negras de lata, enjuagadas  
Ducros Molinillo de Sal del Mediterráneo

## Preparación

### PASO 1

Comience combinando la salsa de soja el zumo de lima el cilantro y las guindillas picadas o pimienta de cayena en un tazón pequeño.

### PASO 2

Vierta la mitad de la mezcla sobre los filetes de atún y deje marinar durante unos minutos.

### PASO 3

Caliente 1 cucharada de aceite en un wok o en una sartén agregue las habas edamame sazone con un poco de sal y fría durante 2-3 minutos o hasta que comiencen a ablandarse. Dépositelo en un tazón y deje enfriar añada la cebolla roja y las habas negras cubra la mezcla y refrigérela hasta que esté bien fría.

### PASO 4

Mientras tanto caliente el aceite restante en una sartén a fuego alto. Coloque los filetes de atún marinado en la sartén y fríalos durante 1 minuto y 1/2 por cada lado para que el atún se dore por el exterior pero mantenga el color rosado en el interior.

### PASO 5

Corte el atún en tiras y deje que se enfríe.

### PASO 6

Cuando esté listo para servir añada y remueva la mezcla de maridaje sobrante en la ensalada de habas y colóquela en 4 platos con ayuda de una cuchara. Corone cada plato con las rebanadas de filete de atún y sirva inmediatamente.

