

Una comida fresca y rica para el verano: Cómo hacer arrollado de atún

28/01/2024



La creación de un envuelto de atún me cautiva por su similitud con la confección de una ensalada en un generoso pan. El relleno, focalizado en el atún, puede ser personalizado a tu preferencia, permitiéndote agregar o eliminar ingredientes según tus gustos sin inconvenientes.

Particularmente, este rollo de atún me deleita debido a que constituye un plato principal que puede ser preparado con antelación, conservándose en la heladera durante 2 o 3 días, lo que facilita tener la comida lista al llegar a casa. Este manjar es versátil y puede disfrutarse en cualquier estación del año; no obstante, su frescura resulta especialmente agradable durante los días calurosos de verano.

El atún se erige como un ingrediente sumamente creativo en nuestra cocina, siempre y cuando se manipule con destreza. Es innegable que, de cualquier manera que se le denomine, ya sea

enrollado, tronco, pastel, arrollado, brazo de gitano, niño envuelto, resulta tentador y apetitoso. Su versatilidad lo convierte en la elección perfecta para eventos familiares, cenas informales con amigos o almuerzos campestres.

En consecuencia, si buscas deleitarte con una experiencia culinaria excepcional este fin de semana, te insto a que no pierdas detalle alguno de esta receta sencilla y deliciosa.

Ingredientes para hacer arrollado de atún

- 12 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 150 gr de queso de untar o queso crema
- Mayonesa casera
- 3 latas de atún
- 150 gr de tomates cherry
- 15 aceitunas rellenas
- 50 gr de pimientos del piquillo
- 50 gr de guisantes
- 1/2 cebolla morada
- 1 cogollo de lechuga
- Sal y pimienta

Procedimiento

1. Comienza cortando finamente la lechuga y la cebolla. Divide 10 tomates y 10 aceitunas por la mitad (reserva el resto para la decoración). Una vez que todos los ingredientes estén picados, colócalos en un recipiente junto con los demás ingredientes, a excepción del queso y la mayonesa.
2. Revuelve hasta que los ingredientes estén bien incorporados entre sí. En esta ensalada no he añadido sal y pimienta, ya que considero que la sazón de los

ingredientes es más que suficiente. Sin embargo, si lo deseas, puedes agregar un toque de sal.

3. En un tazón, coloca el queso crema con un poco de mayonesa y bate hasta lograr una mezcla homogénea.
4. Cubre la mesa donde estamos trabajando con papel film y coloca las rebanadas de pan encima, superponiendo los bordes. Usa un rodillo para aplanar el pan y facilitar el enrollado.
5. A continuación, unta la mezcla de queso y mayonesa sobre toda la superficie del pan, prestando atención a los bordes. Distribuye la ensalada de atún sobre la mezcla de queso, extendiéndola bien pero evitando los bordes para evitar desbordes durante el enrollado.
6. Comienza a enrollar desde un extremo con la ayuda del papel, aplicando una ligera presión sobre el pan. Retira gradualmente el papel mientras enrollas, asegurándote de mantener la presión hasta llegar al final.
7. Sella el enrollado con el papel, cerrando los extremos como si fuera un caramelo. Refrigerera durante aproximadamente 30 minutos.
8. Pasado el tiempo, retira el enrollado del refrigerador y despréndelo del papel, colocándolo sobre la bandeja de presentación.
9. Finalmente, utiliza un cuchillo afilado para cortar los bordes, extiende el resto de la mayonesa sobre el pan y decora según tu preferencia.

Tips

- Si no dispones de film transparente, puedes usar papel de aluminio o papel de hornear.
- Para eventos con muchos invitados, duplica las cantidades y prepara dos enrollados.
- Elige atún en aceite o al natural según tus preferencias.
- Al presionar el rollo, hazlo con cuidado para evitar

romper el pan.

¡Listo para disfrutar cada bocado sin dejar ni una miga!

Fuente: www.culinaryrecipes.top