

# LA CUINA DE LA...

J. M. Campos | Fotos de Joan Masats



# Tonyina

## LLOM DE TONYINA AMB BROTS DE SOJA I CRUIXENT DE SÈSAM

### Ingredients

- 4 llocs de tonyina
- 1 bossa de soja germinada fresca (brots de soja)
- 5 cl de soja líquida
- 5 cl d'oli d'oliva verge extra

### Per al cruixent

- 1 full de pasta fil·lo
- 30 g de llavors de sèsam torrat
- 1 ou batut

### Elaboració

**1** Estireu el full de pasta fil·lo sobre una planxa de forn, pinteu-la amb un pinzell amb fou batut.

**2** Empolseu les llavors de sèsam per sobre de la pasta fil·lo, per tal que qued'n enganxades. Fornegeu-ho 7 minuts a 180° fins que quedi cruixent. Reserveu-ho.

**3** Salteu la soja germinada amb oli d'oliva fins que comenci a estovar-se.

**4** Salteu els llocs de tonyina en una altra paella, antiadherent, a foc mig-fort per enrossir-los lleugerament.

**5** Poseu al mig del plat la soja germinada de base, obriu-la amb els llocs de tonyina partits



## DANI L. LÓPEZ

"La tonyina, igual que el bonítol, es pot elaborar de moltes formes. I ofereix un gran resultat a la cuina."

per la meitat, per tal de poder veure el punt de cocció.

**6** Ruixeu-ho amb la barreja de soja i oli amb una cullera. Feuhi recollar un tros de cruixent de sèsam i,

finalment, decoreu-ho amb herbes fresques o oli d'herbes al gust.

Recepta del restaurant  
Calders  
València, 452, Barcelona  
Tel. 932 325.811