



## ENSALADA LA SANDÍA

### Ingredientes:

#### Ingredientes

- 1 lonja de atún, cortada en tiras
- Ajonjolí negro y blanco, cantidad necesaria
- Aceite, cantidad necesaria
- 1 trozo de sandía, cortado en círculo
- Mezcla de lechuga francesa, italiana y escarola
- 6 perlas de melón
- Fideo chino frito, para decorar

#### Vinagreta de tamarindo:

- 60 ml de pulpa de tamarindo natural
- 60 ml de jugo de naranja
- 45 ml de miel de abeja
- 15 ml de salsa de soya
- 1 chile chipotle
- 120 ml de aceite de oliva

### Procedimiento:

#### Preparación:

1. Pasa las tiras del lomo de atún por al ajonjolí, hasta empanizarlas. Calienta en aceite y fríe las tiras de atún por ambos lados. Reserva.
2. Para la vinagreta, mezcla todos los ingredientes. Reserva.
3. En un plato coloca el trozo de sandía en el centro, cubre con la mezcla de lechugas, 1 / 2 distribuye las perlas de melón alrededor al igual que las tiras de atún, coloca hasta arriba el fideo chino frito y baña con la vinagreta. Ofrece.

---

**Tiempo de preparación:**

20 minutos

**Grado de dificultad:**

Fácil

**Porciones:**

4