



## BOLLO DE ATÚN

 **Porciones:** 4 - 5  
 **Preparación:** 60 minutos

**\*\*\* Dificultad:** Media  
 **Calorías:** 250 - 300

### INGREDIENTES:

- 3 latas de 180 g de Atún Real en agua o aceite de girasol.
- 4 plátanos verdes grandes (6 medianos)
- 1 cebolla colorada grande, picada en brunoise
- 1 pimiento verde grande, picado en brunoise
- 3 ramas de cebolla blanca o cebolla larga
- 5 dientes de ajo picados

- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de maní molido
- ½ taza de achiote
- 2 cucharaditas de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de plátano

### PREPARACIONES PREVIAS:

- 1. Rallar los plátanos verdes crudos con rallador fino. Añadir un chorro de achiote (para evitar que se oxide) y reservar en un bowl grande.
- 2. Escurrir las 3 latas de atún. Reservar 1 para el refrito y 2 para el armado final.
- 3. Picar la cebolla colorada, el pimiento verde, el ajo, la cebolla blanca y el cilantro.
- **REFRITO CON ATÚN:**
  - 1. En una sartén grande, verter un chorro de achiote y calentar.
  - 2. Añadir la cebolla colorada, pimiento verde, cebolla blanca y el ajo. Sofreír a fuego medio.
  - 3. Verter el aceite de las latas en este punto.
  - 4. Agregar el comino, sal, pimienta y 1 cucharada de maní molido. Cocinar unos minutos hasta que los sabores se integren bien y añadir la mitad del cilantro picado.
  - 5. Agregar 1 lata de atún escurrido al refrito y cocinar brevemente. Separar a la mitad del refrito en un bowl para el armado final.
- **MASA DE VERDE:**
  - 1. En el bowl del verde rallado colocar la mitad del refrito, la otra cucharada de mani, sal, pimienta e integramos bien.
  - 2. Colocamos el plátano rallado con el achiote y el refrito en una olla. Agregamos 2 tazas de agua, integramos bien y cocinamos a fuego medio-bajo, removiendo constantemente hasta obtener una masa firme y uniforme (aproximadamente 15 -20 minutos). Ajustar la sal si es necesario.

### PREPARACIÓN FINAL:

Para el armado:

- 1 Colocar una porción de masa de verde en el centro de cada hoja de plátano.
2. Agregar una cucharada del refrito reservado encima.
3. Coronar con trozos del atún que reservamos.
4. Doblar las hojas envolviendo bien el bollo y amarrar con tiras hechas de hojas o con hilo para bridar.
5. Cocinar los bollos al vapor durante 20 a 25 minutos, hasta que la masa esté firme y cocida.
6. Retirar y servir acompañado de arroz Real recién hecho.

#### TIP:

- 1 Pasa las hojas por fuego o agua caliente para ablandarlas y que sean más fáciles de manipular
- 2 Agregar el ajo y la cebolla blanca al final de los vegetales para evitar que se quemen y den un sabor amargo.
- 3 Puedes hacer una salsa de maní para echarle un poco encima al final y decorar con curtido de cebolla y cilantro picado.