

Tostadas de atún

Sirve a cuatro

PARA EL ATÚN:

2 latas de 7 oz de atún en agua o aceite
1/2 cebolla pequeña picada
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo picados
1/2 pimiento serrano sin semillas y picado (opcional)
1/2 cucharadita de comino
1 cucharadita de orégano
4 tomates roma picados
1/2 limón — exprimido
un puñado de cilantro picado
Sal y pimienta
Aceite

Calentar una sartén con un poco de aceite y agregar la cebolla. Cocine por unos minutos, hasta que esté transparente y suave.

Agrega las hojas de laurel, el ajo, el chile serrano, el comino y el orégano. Rocíe un poco más de aceite sobre las especias, mezcle y cocine durante aproximadamente un minuto, hasta que estén fragantes.

Agrega el atún con el líquido si está en agua. Si el atún está en aceite, escúrralo primero y agregue aproximadamente 1/4 taza de agua.

Mezclar el atún con la cebolla y desmenuzarlo con una espátula. Deja algunos trozos pequeños. No lo triture demasiado.

Agrega los tomates, sal y pimienta al gusto. Asegúrese de probar el atún antes de agregar sal, ya que es posible que ya tenga un poco. Mezclar bien y tapar la sartén. Cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, destape y cocine a fuego lento durante otros 5 a 10 hasta que se haya absorbido todo el líquido. Apaga el fuego.

Pruebe la sal y ajuste. Agregue el jugo de limón y mezcla. Agregue el cilantro y mezcla.

PARA LA COL:

1/4 de repollo verde o rojo grande - finamente rebanado
1 limón grande o 2 limones pequeños - exprimidos
Sal
Agua

Coloque la col en rodajas en un bol. Agregue el jugo de lima y una generosa cantidad de sal.

Mezcle el repollo con las manos, apretándolo suavemente entre los dedos durante unos minutos.

Agregue suficiente agua para cubrirlo y déjelo a un lado durante al menos 15 minutos.

Colar y desechar todo el líquido.

ARMAR:

8 tostadas o 8 tortillas de maíz Salsa

Rodajas de aguacate

Rodajas de limón

Aceite

Si está preparando sus propias tostadas, caliente suficiente aceite en una sartén profunda a aproximadamente 350F (175C).

Agrega las tortillas, una por una, y fríe hasta que estén endurecidas y doradas. Dale la vuelta a la mitad. Retirar sobre un plato forrado con toallas de papel.

Coloque la tortilla en un plato. Agrega 1/8 del atún. Cubra con salsa, queso, repollo, crema y rodajas de aguacate. ¡Exprime un poco de lima encima y disfruta!

También puede servirlos dentro de un caparazón de taco duro. Deli!