

# Antipasto de Atún

En Venezuela es común degustar de un buen antipasto de atún y vegetales como entrada o picoteo en reuniones informales. El **antipasto de atún venezolano**, es un platillo que te ahorra tiempo gracias a su versatilidad y durabilidad. ¡Una exquisitez para degustar en todo momento!

## Ingredientes:

- 1 tarro de encurtidos (botella pequeña)
- 1 pimiento rojo
- 125 gramos de zanahoria
- 250 gramos de coliflor
- 250 gramos de cebolla blanca
- 3 latas de atún (en aceite)
- 10 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 tarro de salsa de tomate (mediano)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

## Preparación:

1 Vacía el frasco pequeño de encurtidos y **escurre los vegetales**. Separa lo sólido de lo líquido. Reserva ambos por separado.

2 Lava y **pica la cebolla y el pimiento** (pimentón) estilo juliana. Mientras que la zanahoria córtala en cubos.

3 Lava y **corta la coliflor** procurando separarla en partes. Cada arbolito del vegetal, debe poseer el tamaño de un bocado.

4 Deposita dentro de una cazuela los arbolitos de coliflor. **Hierve con suficiente agua** y añade  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar y  $\frac{1}{2}$  de sal. Espera 10 minutos antes de retirar del fuego. Posteriormente, escurre muy bien y reserva.

5 Abre las 3 latas de atún y **escurre el aceite**. Reserva el pescado.

6 **Saltea la zanahoria** en una sartén, durante 8 minutos aproximadamente. Después, retira y deja enfriar a temperatura ambiente.

7 Agrega aceite a otra sartén o la misma donde cocinaste las zanahorias pero debes lavarla antes. Espera hasta que el aceite este caliente pero no humeante y **saltea las cebollas**. Tapa y deja cocinar por 5 minutos más a fuego medio-bajo.

8 A continuación, **agrega el pimiento** y espera hasta que esté tierno.

9 Añade a la preparación la coliflor, la zanahoria, el atún, la [salsa de tomate](#) y 4 cucharadas del vinagre del encurtido. Espera 15 minutos y aplica fuego medio. Remueve y **mezcla muy bien todos los ingredientes** de antipasto venezolano de atún.

***Truco:** Te recomiendo utilizar una sartén grande pero si no la posees en el momento, puedes pasar la preparación a un cazo grande, como en mí caso.*

10 El [antipasto de atún](#) venezolano **se puede servir frío o caliente**, todo depende de tu gusto. Puedes degustarlo acompañado de pan tostado, [galletas saladas](#), arroz, puré de verduras, [pasta \(fría](#) o caliente), pasta rellena (canelones, pasticho y otros) papas, verduras, casabe, yuca, tostones (patacones), batata o utilizarlo para rellenar bocatas. ¡El antipasto caribeño!