



Stek z tuńczyka

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- stek z tuńczyka z niebieska pletwą - 400 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 100 mililitrów
- cukinia - 1 sztuka
- sos sojowy - 2 łyżki
- imbir świeży starty - 1 łyżka
- sezam biały - 1 łyżka
- sezam czarny - 1 łyżka
- olej sezamowy - 1 łyżka
- kolendra - 1 pęczek
- por - 1 sztuka
- cytryna - 0.5 sztuk
- czerwona papryczka chilli - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Cukinię pokrój w bardzo cienkie plastry, aby nieco zmiękła delikatnie oprósz ją solą. Po kilku minutach gdy będzie już miękka opłucz w zimnej wodzie.
2. Rybę pokrój w 3-4 cm grubości kostkę. Zamarynuj ją w sosie sojowym, posiekanej kolendrze. Następnie wokół każdego kawałka zawiń cukinię a górę i dół zanurz w mieszance białego i czarnego sezamu.
3. Na patelni wlej część Ramey. Poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
4. Rybę smaź po 2-3 minuty z każdej strony, po czym mięso wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 °C na około 5 minut.
5. W tym czasie na patelnię dolej pozostałą Rameę, rozgrzej ją. Podsmaż na niej pokrojonego kosteczkę pora, dodaj sos sojowy pozostały z marynaty ryby, olej sezamowy, starty imbir, odrobinę ostrej papryki, posiekane chili, sok z połówki cytryny. Tuńczyka podawaj polanego sosem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl