




przepisy.pl

Tuńczyk w liściach herbaty z sosem cytrynowym

 60 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- majeranek - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- cukier - 1 szczypta
- mąka - 2 łyżeczki
- masło - 2 łyżki
- tuńczyk - 1 kilogram
- cukier brązowy - 4 łyżki
- oliwa - 4 łyżki
- sok z cytryny - 0.5 szklanek
- sos:
- żółtko - 1 sztuka
- skórka z cytryny - 1 łyżka
- wywar z ryb - 1 szklanka
- śmietana słodka - 0.5 szklanek
- herbata - 2 łyżki
- zielona herbata - 2 łyżki

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

Sposób przygotowania:

1. Steki z tuńczyka posmaruj oliwą, posól, popieprz i odstaw.
2. Naczynie do zapiekania wyłóż folią i wsyp herbatę z cukrem. Przykryj i połóż na rozgrzanym grillu.
3. Gdy herbata zacznie się dymić, wstaw do naczynia druciane rusztowanie, na którym połóż steki tuńczyka. Piecz około 5 minut. Posyp majerankiem.
4. Masło* rozpuść w rondelku .Wsyp mąkę i wymieszaj. Rozprowadź wywarem. Dodaj śmietanę.
5. Żółtko rozprowadź odrobiną sosu i dodaj do rondla. Podgrzewaj do czasu, gdy sos zgęstnieje.
6. Dopraw sokiem z cytryny, cukrem, skórką cytrynową i solą. Sosem zalej tuńczyka. *Należy uważać, aby masło nie przypaliło się, inaczej potrawa będzie niesmaczna i niezdrowa.

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