

Doradca Smaku II, odc.10: Stek z tuńczyka w sosie sojowo - sezamowym



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

tuńczyk 300 g (świeży)

imbir mielony

pieprz cytrynowy

olej 15 ml

pomidorki cherry 5 szt.

roszponka

pomidory suszone Smak

sól morska

pieprz czarny mielony

Marynata

sos sojowy 50 ml (jasny)

olej sezamowy 50 ml

ocet winny 25 ml

cukier 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Do miski wlewamy sos sojowy, olej sezamowy, ocet winny, dodajemy trochę cukru i mieszamy. Do przygotowanej marynaty wkładamy pokrojonego w dużą kostkę tuńczyka i marynujemy ok. 10 minut. W tym czasie marynatę doprawiamy Imbirem mielonym Prymat.
- KROK 2 Na patelni rozgrzewamy olej sezamowy z dodatkiem zwykłego oleju. Na bardzo rozgrzaną patelnię kładziemy tuńczyka i obsmażamy z każdej ze stron - około 20-30 sekund. W trakcie smażenia doprawiamy pieprzem cytrynowym.
- KROK 3 Przekładamy rybę do naczynia żaroodpornego i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do ok. 170 - 180 stopni na maksymalnie 4 minuty.
- KROK 4 Pomidorki cherry kroimy w ćwiartki i wrzucamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju. Doprawiamy je solą, pieprzem, imbirem i pieprzem cytrynowym. Smażymy je jeszcze przez ok. 2 minuty.
- KROK 5 W tym czasie suszone pomidory drobno siekamy i dodajemy na patelnię do smażonych wcześniej pomidorów cherry. Do tego wlewamy marynatę pozostałą po marynowaniu mięsa i lekko ją odparowujemy.
- KROK 6 Wyjmujemy tuńczyka z piekarnika i kroimy go w grube plastry.
- KROK 7 Na talerzu układamy sałatę roszponkę, na to wykładamy pokrojonego w kawałki tuńczyka, polewamy całość sosem z marynaty z pomidorami i danie jest gotowe do podania.