

Mocno przypieczony stek z tuńczyka



MONIKA192



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sosu sojowego	1 łyżka
Musztarda francuska Prymat	1 łyżka
drobnego cukru	1 łyżka
tuńczyk	4 (steiki)
olej słonecznikowy	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wymieszać w misce sos sojowy, musztardę, cukier i olej. Tak przygotowaną marynatą polać tuńczyka. Delikatnie obtoczyć tuńczyka w marynacie palcami lub używając widelca. Przykryć i wstawić do lodówki na 30 min - 2 godz.

Piec marynowaną rybę nad gorącymi węglami przez ok 10-15 min. odwracając raz.

Smacznego!!