

tuńczyk w sosie kokosowym



BORYS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

marchew	1 kg
imbir	3 cm
olej sojowy	3 łyżki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
mleko kokosowe	250 ml
rosół warzywny	2 łyżki
sos sojowy	3 łyżki
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	do smaku
tuńczyk	500 filety

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Obieramy marchew i imbir. Marchew kroimy w plastry a imbir w kostkę. Podsmażamy na oleju. Solimy i dodajemy mleko kokosowe wodę i rosół. Gotujemy ok.10min. Tuńczyka dzielimy na 4 części również solimy i pieprzymy. Gotujemy 5min. Warzywa przyprawiamy sosem sojowym i pieprzem kajeńskim.