

Grillowany stek z tuńczyka

Autor: **Futka**Przepisów: **995** Ocena: **27552**

1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne



Futka | Smaker

Składniki:

- stek z tuńczyka
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/4 łyżeczki harissy
- świeżo mielony pieprz
- PUREE Z KALAFIORA:
- 1/2 główki kalafiora
- 2 łyżki masła
- 1/4 szklanki mleka
- 100 ml śmietany
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Kalafior dzielimy na małe różyczki i smażymy je na maśle przez około 4-5 minut. Następnie dolewamy mleko i dusimy pod przykryciem przez 3 minuty. Po tym czasie dodajemy śmietanę i gotujemy kalafior do momentu, aż stanie się miękki. Na koniec doprawiamy wszystko solą oraz pieprzem i miksujemy na gładką masę.
- 2 Stek z tuńczyka myjemy w zimnej wodzie i osuszamy na ręczniku papierowym. Oliwę z oliwek łączymy z sosem sojowym i harissą. Do tak powstałej marynaty wkładamy tuńczyka i odstawiamy na około 30 minut. Po tym czasie stek obsypujemy świeżo zmielonym pieprzem i smażymy na dobrze rozgrzanej patelni grillowej po około 2 minuty z każdej strony (mięso tuńczyka powinno być różowe w środku). Usmażone steki układamy na puree z kalafiora i podajemy danie z ulubionymi dodatkami.



- ③ Do smażenia wybierajmy grubsze steki, aby mięso było idealne w środku - delikatne i różowe, a nie przesuszone.

Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: