

Marynowany stek z tuńczyka



Autor: **Futka**

Przepisów: **995** Ocena: **27550**



1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 2 steki z tuńczyka
- MARYNATA:
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - 2 łyżki słodkiego sosu sojowego
 - 1 łyżka octu balsamicznego
 - 1 łyżka miodu
 - sól i pieprz
- DODATKI:
 - plastry cytryny
 - ryż jaśminowy
 - surówka z pieczonych buraków

Sposób przygotowania:

- 1 Do miseczki wlewamy oliwę, sos sojowy, ocet balsamiczny oraz miód, dodajemy przyprawy i mieszamy wszystko do momentu powstania jednolitej konsystencji.

Do powstałej marynaty wkładamy umyte steki z tuńczyka, dokładnie je nią obtaczamy i odstawiamy na około 2 godziny do zamarynowania.

Po tym czasie steki smażymy około 2 minut z każdej strony. Usmażonego tuńczyka podajemy z plasterkami cytryny.



- 2 Tak zamarynowanego tuńczyka możemy także upiec w piekarniku lub przygotować na grillu.

Jako dodatek świetnie sprawdzi się ryż jaśminowy oraz surówka z pieczonych buraczków z dodatkiem czerwonej papryki i cebulki.



Twoje notatki do przepisu: