

# Stek z tuńczyka z salsą pomidorową

Autor: **jolao**Przepisów: **111** Ocena: **1005**

1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- 250 g polędwicy z tuńczyka
- ok. 2 łyżki oleju
- 2 łyżeczki tłuczonego pieprzu kolorowego
- 1 łyżeczka soli
- Salsa pomidorowa:
- 2 pomidory malinowe
- 1 mała czerwona cebula
- 1 łyżka drobnego szczypiorku
- 1 łyżka oleju
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

- 1 Tuńczyka myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i nacieramy z obu stron olejem. Oprószamy solą i pieprzem, odstawiamy na ok. 10-15 minut.

Z umytych pomidorów usuwamy gniazda nasienne, miąższ drobno kroimy. Do pomidorów dodajemy posiekaną cebulę i szczypiorek. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem, wlewamy olej i mieszamy.

Rybę smażymy na mocno rozgrzanej, suchej patelni z obu stron, jednak nie dłużej niż 3 minuty z każdej strony (czas zależy od tego, jak wypieczone mięso lubicie).

Usmażone przekładamy na talerz, na wierzch wykładamy salsę pomidorową.

## Twoje notatki do przepisu: