

Grillowany tuńczyk z sałsa ananasową

Salsa ananasowa doda tuńczykowi niezwykłego smaku, to doskonałe połączenie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 świeżego ananasa, obranego i pokrojonego w plastry grubości 1 cm

1 mała cebula, pokrojona w kostkę

2 papryczki chili jalapeño, pokrojone w kostkę

2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej

2 łyżki soku z limonki

4 filety tuńczyka (po 170 g każdy)

1 łyżka oliwy z oliwek

1/4 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć plasterki ananasa na grillu i piec bez przykrycia po 5–7 minut z każdej strony. Ostudzić. Pokroić w kostkę, włożyć do miski. Dodać cebulę, chili jalapeño, kolendrę i sok z limonki. Wymieszać i wstawić na 1 godzinę do lodówki.

2) Posmarować dzwonka ryby oliwą. Oprószyć solą i pieprzem. Piec na grillu, pod przykryciem, po 5 minut z każdej strony. Podawać z salsą ananasową wprost z lodówki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 252 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 77 mg cholesterolu, 212 mg sodu, 10 g węglowodanów, 1 g błonnika, 40 g białka