

# Stek z tuńczyka z rusztu z kukurydzą, pomidorami i cukinią

Makrela lub łosoś mogą zastąpić tuńczyka niemal w każdym przepisie, ale jeśli dokonamy takiej zamiany, powinniśmy czas pieczenia dostosować do rodzaju ryby.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

4 steki z tuńczyka (ok. 500 g)

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

1/2 szklanki dżemu morelowego

1 łyżka musztardy dijon

1 kolba kukurydzy pokrojona na części

2 pomidory, każdy pokrojony na części

2 średnie cukinie, każda podzielona wzdłuż na ćwiartki i pokrojona poprzecznie na plastry

2 ząbki czosnku, rozgniecione  
2 papryczki serrano, drobno posiekane  
4 łyżeczki oliwy z oliwek

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozgrzać opiekacz.
- 2) Przyprawić tuńczyka połową soli i połową pieprzu. Wymieszać dżem i musztardę. Posmarować steki z jednej strony.
- 3) Wyciąć z folii aluminiowej cztery kwadraty o boku 30 cm. Na środku każdego z nich ułożyć kukurydzę, pomidory i cukinię. Doprawić czosnkiem, resztą soli i pieprzem, posiekanymi serrano i oliwą. Zawinąć folię wokół warzyw. Piec tuńczyka i zawinięte w folię warzywa 4 minuty. Obrócić steki, posmarować resztą mieszaniny dżemu i musztardy. Piec jeszcze 4–6 minut. Dobrze upieczony tuńczyk powinien się rozpadać po nakłuciu widelcem. Ostrożnie rozwinąć warzywa z folii i podawać razem z rybą.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 302 kcal, 35 g białka, 7 g tłuszczów, 27 g węglowodanów