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

Źródło zdjęcia: Shutterstock