Stek z tuńczyka z salsą rossa

W tym przepisie zamiast pomidora możemy dodać kilka pomidorków koktajlowych cherry i salsa będzie równie pyszna.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka czerwonego octu winnego
2 steki z tuńczyka (150 g każdy)
16 cienkich strączków fasolki szparagowej, przekrojonych na pół
6 czarnych oliwek bez pestek, przekrojonych na pół
8 listków świeżej bazylii

Salsa rossa
3 łyżeczki oliwy z oliwek
2 cebulki dymki, pokrojone
1 czerwona papryczka chili, oczyszczona z nasion i drobno posiekana
1 ząbek czosnku, drobno posiekany

szczypta cynamonu
szczypta cukru
2 pomidory, bez skórki, pokrojone w kostkę
2 mięsiste kawałki pieczonej czerwonej papryki (ze słoika lub na wagę), pokrojone w kostkę
1 łyżeczka czerwonego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać oliwę z octem winnym, aby powstała marynata. Posmarować nią tuńczyka z obu stron i oprószyć czarnym pieprzem (jeśli będzie czas, zostawić rybę na kilka minut w marynacie).

2) Rozgrzać nieprzywierającą patelnię na dość dużym ogniu. Włożyć tuńczyka i smażyć minutę z każdej strony, aż stek lekko się przyrumieni, ale w środku wciąż pozostanie surowy. Zsunąć z patelni i odłożyć.

3) Przygotować sos salsa. Rozgrzać oliwę na tej samej patelni. Wrzucić dymkę i smażyć minutę na średnim ogniu. Dodać papryczkę chili, czosnek, cynamon i cukier. Wymieszać. Włożyć pomidory i paprykę. Wlać ocet winny. Zagotować sos.

4) Wrzucić fasolkę. Dusić 3 minuty na małym ogniu pod przykryciem. Dodać oliwki. Na wierzchu ułożyć tuńczyka. Dusić rybę pod przykryciem jeszcze 3 minuty, aż będzie gotowa (fasolka powinna być miękka).

5) Nałożyć fasolkę i tuńczyka na talerz. Porwać listki bazylii; połowę dodać do ciepłej salsy. Zostawić ją na ogniu, aby się jeszcze przez chwilę gotowała. Podać tuńczyka z sosem salsa, posypanego pozostałą bazylią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1854 kJ, 443 kcal, 41 g białka, 27 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), 8 g węglowodanów (6 g cukrów), 4 g błonnika, 211 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock