

Azjatycki tuńczyk



Składniki

2 szt. - stek z tuńczyka
4 łyżka - sos sojowy
1 łyżeczka - miód
wielokwiatowy
1 łyżeczka - imbir
1 szt. - czosnek
2 szczypta - sezam biały
1 łyżeczka - oliwa z oliwek

Opis wykonania

Grilowany tuńczyk na sposób azjatycki. Idealny obiad dla zapracowanych. Smaczny i pożywny posiłek.

Przygotowujemy marynatę: mieszamy sos sojowy, miód, posiekany czosnek, starty imbir. Steki z tuńczyka marynujemy przez 30 minut. Rozgrzaną patelnię grillową smarujemy oliwą. Steki grillujemy po 3 min z każdej strony. Przygotowane steki posypujemy sezamem. Steki z tuńczyka idealnie się komponują z młodymi ziemniakami z wody oraz lekką sałatką.