



Steak z tuniaka s wasabi zemiakovou kašou

⌚ 40–50 Min ♡ ♡ ♡

Príprava

Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkty

500 g	Tuniak, suši kvalita
1 kus	Brokolica
1 kg	Zemiaky, sypké
150 ml	Mlieko
50 g	Maslo
1 kus	Strúčik cesnaku
1 kus	Zázvor, veľkosť polovice palca
1.5 ČL	Wasabi prášok
2 PL	Čierne sezamové semienka
2 PL	Sójová omáčka
1 štipka	♦ Čierne korenie celé
1 štipka	♦ Morská soľ jedlá jódovaná
	Olej na vyprážanie (napr. arašidový olej)

- 1 Uvarte zemiaky vo veľkom hrnci s vodou. Medzičasom ošúpte a najemno nasekajte cesnak a zázvor. Zmiešajte 2 PL sezamového oleja a 2 PL sójovej omáčky a vytvorte marinádu.
- 2 Tuniaka rozkrojte na 4 rovnako veľké plátky, potrite marinádou a nechajte marinovať.
- 3 Prived'te do varu osolenú vodu v malom hrnci. Nakrájajte brokolicu na malé ružičky a umyte. Brokolicu varte približne tri minúty vo vriacej vode a potom ponorte do ľadovej vody, aby si ružičky zachovali farbu.
- 4 Ošúpte zemiaky, potom ich rozpučte alebo pretlačte cez lis a zmiešajte s mliekom, kým sa nevytvorí kaša. Ochuťte 1 – 2 ČL a približne 2 ČL soli a čerstvo pomletého korenia.
- 5 Ružičky brokolice krátko opekajte na panvici na troche oleja a deglazujte panvicu pomocou sójovej omáčky.
- 6 Steaky z tuniaka opekajte na oleji asi minútu z každej strany. Potom obal'te čiernymi sezamovými semienkami.
- 7 Nakrájajte tuniaka na požadovanú hrúbku. Naservírujte s wasabi zemiakovým pyrém a ružičkami brokolice a podávajte.

