

Stek z tuńczyka z tłuczonymi ziemniakami wasabi

40–50 Min

Przygotowanie

1. Ugotuj ziemniaki w dużej ilości wody. W międzyczasie obierz i drobno posiekaj czosnek i imbir. Wymieszaj 2 łyżki oleju sezamowego i 2 łyżki sosu sojowego, aby przygotować marynatę.
2. Pokrój tuńczyka na 4 kawałki równej wielkości, natrzyj marynatą i odstaw, by nasiąknęły aromatem.
3. Zagotuj osoloną wodę w małym garnku. Pokrój brokuły na małe różyczki i umyj je. Gotuj brokuły przez około trzy minuty we wrzącej wodzie, a następnie zanurz je w zimnej wodzie, aby różyczki zachowały swój kolor.
4. Rozgnieć ziemniaki lub przeciśnij przez praskę, wymieszaj z mlekiem i masłem, aż do uzyskania puree. Przypraw 1–2 łyżeczkami wasabi i około 2 łyżeczkami soli i świeżo zmielonego pieprzu.
5. Krótko przesmaż różyczki brokułów na patelni w niewielkiej ilości oleju i użyj sosu sojowego do deglasowania patelni.
6. Podsmaż steki z tuńczyka na oleju przez około minutę z każdej strony. Następnie obtocz je w ziarnach czarnego sezamu.
7. Drobno pokrój tuńczyka według uznania. Dodaj puree z ziemniaków oraz różyczki brokuła, a następnie podaj.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

500 g	Tuńczyk, jakość sushi
1 szt.	Brokuł
1 kg	Ziemniaki, mączyste
150 ml	Mleko
50 g	Masło
1 szt.	Ząbek czosnku
1 szt.	Kawałek imbiru wielkości połowy kciuka
1.5 łyżeczki	Wasabi w proszku
2 łyżki	Ziarna czarnego sezamu
2 łyżki	Sos sojowy
1 szczypta	Pieprz Czarny ziarnisty
1 szczypta	Sól Morska gruboziarnista jodowana
	Olej do smażenia (np. olej arachidowy)