



Ton prăjit cu piure de cartofi și wasabi

⌚ 40–50 Min. ♡ ♡ ♡

Pregătire

Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

500 g	Ton, calitate superioară pentru sushi
1 bucată	Broccoli
1 kg	Cartofi, făinoși
150 ml	Lapte
50 g	Unt
1 bucată	Cățel de usturoi
1 bucată	Ghimbir, jumătate de deget
1.5 linguriță	Wasabi pudră
2 lingură	Semințe de susan negru
2 lingură	Sos de soia
1 un vârf de cuțit	♦ Piper negru boabe
1 un vârf de cuțit	♦ Sare de mare iodată

Ulei de prăjit (de exemplu, ulei de arahide)

- 1 Fierbe cartofii într-o oală mare cu apă. Între timp, curăță de coajă și mărunțește bine usturoiul și ghimbirul. Amestecă 2 linguri de ulei de susan și 2 linguri de sos de soia pentru a prepara marinata.
- 2 Taie tonul în 4 felii de dimensiuni egale, unge-le cu marinată și lasă-le la infuzat.
- 3 Pune apă și sare într-o oală mică și las-o pe foc până începe să fiarbă. Taie floretele de broccoli în bucăți mici și spală-le. Lasă floretele de broccoli aproximativ trei minute în apă care fierbe, apoi cufundă-le în apă rece ca gheața pentru ca floretele să-și păstreze culoarea.
- 4 Curăță de coajă cartofii, apoi pisează-i sau trece-i printr-o strecurătoare și adaugă lapte și unt pentru a pregăti piureul. Asezonează cu 1😊–2 lingurițe de wasabi și aproximativ 2 lingurițe de sare și piper proaspăt măcinat.
- 5 Prăjește scurt timp floretele de broccoli în tigaie cu puțin ulei și folosește sos de soia pentru a deglasa.
- 6 Călește bucățile de ton în puțin ulei aproximativ un minut pe fiecare parte. Apoi rulează-le prin semințe de susan negru.
- 7 Taie tonul în felii subțiri în funcție de preferințe. Așază alături de piureul de cartofi cu wasabi și florete de broccoli și servește.

