



Tonhalsteak wasabis burgonyapürével

🕒 40–50 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

Összetevők 4 fő részére

🔥 = Kotányi Produkte

500 g	Sushi minőségű tonhal
1 db	Brokkoli
1 kg	Lisztes burgonya
150 ml	Tej
50 g	Vaj
1 db	Gerezd fokhagyma
1 db	Fél hüvelykujnyi nagyságú gyömbér
1.5 tk.	Wasabipor
2 ek.	Fekete szezámmag
2 ek.	Szójaszószt
1 csipet	🔥 Feketebors, egész
1 csipet	🔥 Tengeri só, durva szemű
	Olaj a sütéshez (pl. magyórolaj)

- 1 Egy nagy lábasban főzzük puhára a burgonyát. Amíg a burgonya fő, hámozzuk meg és aprítsuk fel a fokhagymát és a gyömbért. A páchoz keverjünk össze 2 evőkanál szezámolajat és 2 evőkanál szójaszószt.
- 2 Vágjuk fel a tonhalat 4 egyforma méretű szeletre, dörzsöljük be a páccal, majd hagyjuk állni.
- 3 Forraljunk sós vizet egy kis edényben. Szedjük a brokkolit rózsáira, és alaposan mossuk meg. Pároljuk a brokkolit a forrásban lévő vízben kb. 3 percig, majd tegyük azonnal jéghideg vízbe, hogy megőrizze a színét.
- 4 Hámozzuk meg a burgonyát, törjük össze villával vagy nyomjuk át krumplinyomón, majd keverjük krémesre a tejjel és a vajjal. Ízesítsük 1–2 teáskanál wasabival, kb. 2 teáskanál sóval és frissen őrölt borssal.
- 5 Hevítsünk egy kevés olajat egy serpenyőben, pirítsuk rövid ideig a brokkolit, majd locsoljuk meg a szójaszósszal.
- 6 Egy kevés olajon pirítsuk meg néhány perc alatt a tonhalszeletek mindkét oldalát. Ezután forgassuk meg fekete szezámmagban.
- 7 Szeleteljük fel a tonhalat. Tálaljuk a tonhalat a wasabis burgonyapürével és a brokkolival.

