



Риба тон и картофено пюре с уасаби

⌚ 40–50 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

500 g	Филе от риба тон
1 глава	Брокколи
1 kg	Картофи
150 ml	Мляко
50 g	Масло
1	Скилидка чесън
1	Джинджирил, колкото половин палец
1.5 ч.л.	Уасаби на прах
2 с.л.	Черен сусам
2 с.л.	Соев сос
Щипка	♦ Черен пипер на зърна
Щипка	♦ Морска сол
	Олио за пържене (напр. фъстъчено олио)

- 1 Сварете картофите. Междувременно обелете и нарежете на ситно чесън и джинджирила. Добавете 2 с.л. сусамово олио и 2 с.л. соев сос, за да завършите маринатата.
- 2 Нарежете рибата тон на 4 еднакви по големина парчета, втрийте маринатата и оставете да се 마리новат.
- 3 Изсипете подсолена вода в малък съд и оставете да заври. Нарежете розичките на броколито и ги измийте. Сложете във врящата вода за около три минути, след което ги потопете в леденостудена вода, така че да запазите свежия зелен цвят.
- 4 Обелете картофите и ги намачкайте с прибор за картофено пюре или с картофена преса. След това добавете мляко и масло, за да се получи пюре. Подправете с 1–2 ч.л. уасаби и около 2 ч.л. сол и прясно смлян черен пипер.
- 5 Запържете за кратко броколито с малко олио и деглазирайте със соев сос.
- 6 Сотирайте рибата тон в малко олио за около една минута от всяка страна. След това оваляйте в черния сусам.
- 7 Нарежете рибата тон на фини парчета. Сервирайте филето от риба тон с картофеното пюре и броколи.

