

Стейк из тунца с картофельным пюре с васаби

40–50 Мин.

Способ приготовления

1. Приготовьте картофель в большой кастрюле с водой. Очистите и мелко нарежьте чеснок и имбирь. Чтобы приготовить маринад смешайте 2 ст. л. кунжутного масла и 2 ст. л. соевого соуса.
2. Нарежьте тунец на 4 ломтика одинакового размера, натрите маринадом и дайте пропитаться.
3. Доведите подсоленную воду до кипения в маленькой кастрюле. Разрежьте брокколи на небольшие соцветия и промойте. Варите брокколи в кипящей воде около 3 минут, а затем поместите в ледяную воду, чтобы соцветия сохранили свой цвет.
4. Очистите картофель, измельчите его или раздавите с помощью пресса для картофеля и смешайте с молоком и сливочным маслом. Приправьте 1–2 ч. л. васаби и около 2 ч. л. соли и свежемолотого перца.
5. Быстро обжарьте брокколи с небольшим количеством масла и дегласируйте соевым соусом.
6. Обжаривайте тунца в масле около 1 минуты с каждой стороны. Затем обваляйте в черных семенах кунжута.
7. По желанию мелко нарежьте тунец. Подавайте с картофельным пюре с васаби и брокколи.

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

500 г	Тунец для суши
1 шт.	Брокколи
1 кг	Рассыпчатый картофель
150 мл	Молоко
50 г	Сливочное масло
1 шт.	Зубчик чеснока
1 шт.	Имбирь (размером с половину большого пальца)
1.5 ч. л.	Васаби порошок
2 ст. л.	Черные семена кунжута
2 ст. л.	Соевый соус
1 щепотка	Перец черный горошек
1 щепотка	Соль морская
	Масло для жарки (например, арахисовое)