

Стейк із тунця й картопляне пюре з васабі

40–50 хв

Інгредієнти 4 порц.

= Kotányi Produkte

500 г	Тунець, для суші
1 шт.	Броколі
1 кг	Картопля
150 мл	Молоко
50 г	Масло
1 шт.	Зубчик часнику
1 шт.	Імбир, невеликий шматок
1.5 ч. л.	Васабі (порошок)
2 ст. л.	Насіння чорного кунжуту
2 ст. л.	Соєвий соус
1 щіпка	Чорний перець горошок
1 щіпка	Сіль морська йодована
	Олія для смаження (наприклад, арахісова)

Приготування

1. Приготуйте картоплю у великій каструлі з водою. Тим часом очистіть й тонко наріжте часник та імбир. Змішайте 2 ст. л. кунжутної олії з 2 ст. л. соєвого соусу, щоб зробити маринад.
2. Розріжте тунець на 4 шматки однакового розміру, натріть маринадом і дайте настоятися.
3. Закип'ятіть підсолену воду в невеликій каструлі. Розріжте броколі на суцвіття й помийте. Варіть броколі приблизно три хвилини в окропі, а потім занурте в крижану воду, щоб суцвіття зберегли свій колір.
4. Почистьте картоплю, потім розтовчіть її вручну або за допомогою преса й змішайте з молоком і маслом, щоб сформувати пюре. Приправте 1–2 ч. л. васабі й приблизно 2 ч. л. солі та свіжомеленого перцю.
5. Злегка підсмажте суцвіття броколі на сковороді з невеликою кількістю олії, після чого дегласуйте за допомогою соєвого соусу.
6. Підсмажте стейки з тунця в невеликій кількості олії протягом приблизно однієї хвилини з кожної сторони. Потім обваляйте в насінні чорного кунжуту.
7. Насамкінець поріжте тунець на шматки довільного розміру. Подавайте до столу з картопляним пюре з васабі та суцвіттями броколі.