



Tunin steak z wasabi pirejem

🕒 40–50 Min   

Priprava

- 1 V veliki kozici skuhaite krompir. Medtem olupite in drobno sesekljajte česen in ingver ter ju zmešajte z dvema žlicama sezamovega olja in dvema žlicama sojine omake, da dobite marinado.
- 2 Tuno narežite na 4 enako velike rezine, jih natrite z marinado in pustite stati, da se okusi premešajo.
- 3 Zavrite majhno kozico osoljene vode. Brokoli narežite na majhne cvetove in jih operite. Brokolijeve cvetove kuhajte v vreli vodi pribl. tri minute, nato pa jih stresite v ledeno mrzlo vodo, da cvetovi obdržijo svojo barvo.
- 4 Krompir olupite, nato pa ga zmečkajte ali tlačite skozi stiskalnico za krompir ter zmešajte z mlekom in maslom, da dobite pire. Začinite z 1☺–2 žličkama wasabija in pribl. 2 žličkama soli in sveže mletega popra.
- 5 Brokolijeve cvetove hitro popražite v ponvi z malo olja in zalijte s sojino omako.
- 6 Tunine steake v nekaj olja hitro popražite pri visoki temperaturi, in sicer pribl. 1 minuto na vsaki strani. Nato jih povaljajte v sezamovih semenih.
- 7 Tuno narežite na poljubno velike trakove ter jih postrezite s krompirjevim pirejem in brokolijem.

Sestavine 4 Porcije

🔥 = Kotányi Produkte

500 g	Tune v kakovosti za suši
1 cel	Brokoli
1 kg	Mokastega krompirja
150 ml	Mleka
50 g	Masla
1 cel	Strok česna
1 kos	Ingverja, velik za pol palca
1.5 žličke	Wasabija v prahu
2 žlici	Semen črnega sezama
2 žlici	Sojine omake
1 ščepec	🔥 Poper črni celi
1 ščepec	🔥 Morska sol jodirana
	Olje za praženje (npr. arašidovo olje)

