

# Smażone steki z tuńczyka z dżemem z chili

Czas ogółem **55 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas marynowania **25 min** Czas gotowania

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

### Na smażonego tuńczyka

- 2 łyżki** Marynata Teriyaki Kikkoman
- 4** steki z tuńczyka po 150 g
- 2 łyżki** oleju roślinnego
- 150 g** rukoli

### Na dżem z chili

- 2** cebulki dymki grubo posiekane
- 1** ząbek czosnku grubo posiekany
- 2 łyżki** posiekanej świeżej kolendry
- 2** sok wyciśnięty z limonki
- 2** wody
- 1 łyżka** cukru pudru
- 3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
- 2 łyżki** oleju sezamowego
- 2 łyżeczki** nasion sezamu

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Wlać sos marynatę Teriyaki Kikkoman do niewykonanego z metalu naczynia, dodać steki z tuńczyka i odstawić na 20 minut aby smaki się przeniknęły.

### Krok 2

Podczas gdy tuńczyk się marynuje przygotować dżem z chili: umieścić chili, cebulę dymkę, czosnek, kolendrę, sok z limonki w robocie kuchennym lub blenderze i zmiksować aż składniki dobrze się wymieszają. Na patelni rozgrzać cukier, wodę, sos sojowy Kikkoman Less Salt i olej sezamowy aż zaczną wrzeć, po czym wmieszać zmiksowane chili i dodać ziarenka sezamu. Zdjąć z ognia i odstawić na bok.

### Krok 3

Rozgrzać olej na gorącej patelni lub w woku, smażyć tuńczyka przez 1-2 minuty z każdej strony. Pokroić tuńczyka w dość cienkie plastry, serwować ułożone na rukoli i dżemie z chili.

### Krok 4

Dżem z chili może być przygotowany wcześniej i przechowywany w lodówce do tygodnia. Jeśli używamy wcześniej przygotowanego dżemu przed podaniem podgrzać w mikrofalówce przez 30 sekund.