KIKKOMAN

Steki z tuńczyka z sezamem

Czas ogółem **10 min** **10 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
640 kJ / 152 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

2	steki z tuńczyka po 150 g, o grubości 2 cm, bez skórki
3 łyżki	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
1 łyżka	białego sezamu
1 łyżka	czarnego sezamu
1	ząbek czosnku
20 g	imbiru
1 łyżka	oliwy z oliwek
	sól
	pieprz

Dodatki:

200 g	groszku cukrowego
200 g	małych cukinii
1	czerwona cebula
1 łyżka	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Imbir obrać i zetrzeć do miseczki. Wycisnąć czosnek przez praskę do miseczki, dodać połowę cytrusowego sosu sojowego Ponzu i wymieszać. Zamarynować steki z tuńczyka w sosie, wstawić na godzinę do lodówki, od czasu do czasu obrócić. Przygotowanie warzyw: groszek gotować w osolonej wodzie ok. 4 minut, odsączyć, opłukać zimną wodą i przełożyć do salaterki.

Krok 2

Cukinię pokroić w cienkie plastry wzdłuż, czerwoną cebulę posiekać w cienkie piórka. Do warzyw dodać 1 łyżkę stołową cytrusowego sosu sojowego Ponzu, wymieszać i odstawić na bok. Zmieszać biały sezam z czarnym i wysypać na talerz. Sposób podania: warzywa rozłożyć na talerzach, na nich ułożyć paski tuńczyka i skropić gorącym sosem.

Krok 3

Steki z tuńczyka wyjąć z marynaty, odsączyć i obtoczyć w sezamie. Smażyć rybę na rozgrzanej patelni po minucie z każdej strony. Zdjąć steki z patelni i pokroić na paski o grubości ok. 1 cm. Na tę sama patelnię wlać marynatę i pozostałą część cytrusowego sosu sojowego Ponzu, zagotować. Po 2 minutach gotowania zdjąć z ognia.