

Tuňák s tamaridovou omáčkou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- cukr krystal 3 lžíce
- česnek 6 stroužek
- chilli paprička 1 ks
- olej 4 lžíce
- rybí omáčka 3 lžíce
- šalotka 4 ks
- lisovaný tamarid 1 ks
- tuňák 4 plátek

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Tamarind zalijeme v misce 200 ml vlažné vody a namáčíme asi 20 minut. Mezitím osušíme rybu, osolíme a opepříme. Oloupeme a na tenké plátky nakrájíme šalotku a česnek. Omyjeme chilli, odřízneme stopku, lusk nakrájíme na jemné prstýnky. Tamarind ve vodě prohněteme rukama a protřeme sítem. Spolu s palmovým cukrem a rybí omáčkou dáme do hrnce, zahřejeme a přibližně 2 minuty vaříme. Zahřejeme polovinu oleje, vmícháme šalotky, česnek, zrnka pepře a chilli a restujeme při střední teplotě, dokud česnek a šalotka nezezlátnou. Přidáme omáčku a udržujeme na teple. V pánvi zahřejeme zbylý olej. Tuňáka v něm při střední teplotě opékáme z každé strany asi 3–4 minuty. Potom maso přelijeme omáčkou a necháme ještě 5 minut prohřát. Posypeme mátou.