

Steak z tuňáka

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- dle počtu strávníků steak z tuňáka 1 ks
- koření na ryby 1 ks
- olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Steaky osušíme, posypeme kořením na ryby a dáme na rozpálenou pánev s olivovým olejem. Steak smažíme 2 minuty z každé strany, potom snížíme teplotu na minimum a 2 minuty necháme ještě tuňáka dojit pod poklicí.

Podáváme se šťouchanými bramborami.