

Růžový tuňák se zeleninou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Tuňák v celku 600 g
- Zelený chřest (stonky) 16 ks
- Malé karotky 4 ks
- Černé sezamové semínka 3 lžíce
- Sezamový olej 1 ks
- Mletý pepř, sůl - dle chuti 2 špetka
- Řeřicha na ozdobení 1 hrst
- **Omáčka**
- Sójová omáčka 6 lžíce
- Rýžové víno 4 lžíce
- Voda 4 lžíce
- Krystalový cukr 2 lžíce

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Tvrdé konce chřestu odlomíme, zbylé části stonky oloupeme škrabkou a povaříme dvě minuty v osolené vodě. Ihned je propláchneme ledovou vodou a osušíme. Karotky očistíme, povaříme v osolené vodě 5 minut, také je ihned zchladíme ledovou vodou a osušíme. Tuňáka osolíme, opepříme a pomalu opečeme ze všech stran na sezamovém oleji tak, aby zůstal uprostřed nedopečený. Pak ho obalíme v černém sezamu a nakrájíme na 4 plátky. Na omáčku v pánvi rozpustíme cukr na karamel,

přidáme vodu, rýžové víno a sójovou omáčku a 2 minuty vše zprudka svaříme na hustou omáčku. Připravenou zeleninu krátce opečeme na sezamovém oleji. Na talíře rozdělíme omáčku, přidáme zeleninu a plátky tuňáka a každou porci ozdobíme řeřichou.