

Steak z tuňáka se zeleninou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Steaky z tuňáka 4 ks
- Drcený bílý pepř 1 lžička
- Mořská sůl - dle chuti 2 špetka
- Citron 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Asijská zeleninová směs 400 g
- Škrobová moučka 1 lžička
- Zeleninový vývar 100 ml

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Na větší pánvi nasypejte zeleninu, trošku ji podlejte a asi 4-5 minut poduste. V zeleninovém vývaru rozmíchejte škrobovou moučku s citronovou šťávou, solí a pepřem, nalejte na zeleninu a promíchejte. Vařte do zhoustnutí a odstavte.

2. Steaky z tuňáka posypejte pepřem, potřete olejem a rychle opečte z obou stran na olejem vymazané pánvi, pak je podle chuti osolte. Zeleninu rozdělte na talíře a přidejte maso. Jako příloha jsou vhodné vařené brambory nebo dušená rýže.