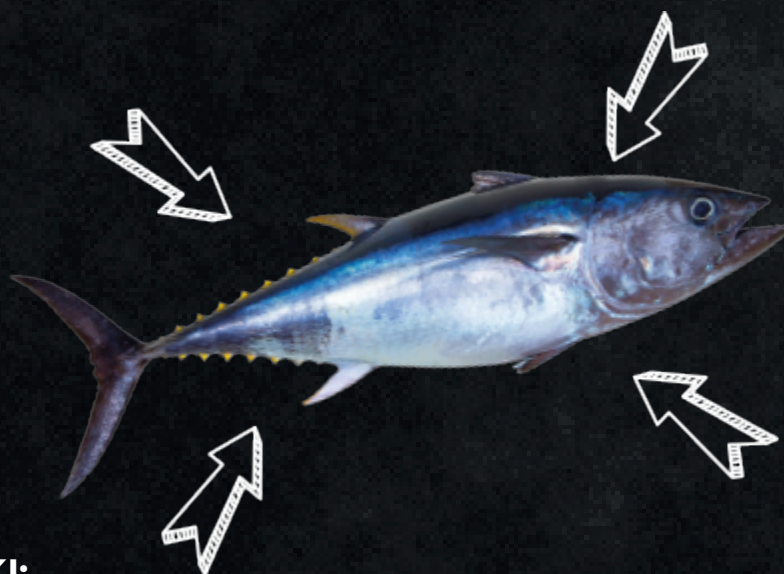


Steki z tuńczyka z kolendrą



SKŁADNIKI:

- polędwica z tuńczyka – 3 steki o grubości ok 2,5-3 cm,
- sól,
- pieprz,
- czosnek (3 ząbki- rozgniecione),
- kolendra świeża (2 gałązki),
- 4 łyżki oliwy z oliwek.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Polędwice z tuńczyka wyjąć z lodówki na około 45 minut przed przygotowaniem.
2. Steki delikatnie umyć i osuszyć, następnie natrzeć czosnkiem, oliwą z oliwek, doprawić solą oraz pieprzem. Odłożyć na kwadrans.
3. Steki smażyć na mocno rozgrzanej patelni przez około 2-3 minuty z każdej strony, tak aby w środku zachowały różowy kolor.
4. Po usmażeniu posypać posiekaną kolendrą.



Carrefour

Nasz Targ
Rybny

