Stek z tuńczyka w marynacie sojowo-sezamowej

Nikita

Polecane na: **danie główne, lunchbox, z grilla**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

- stek z tuńczyka - 200-250 g
- olej sezamowy bio planet - 1 łyżka
- sos sojowy tamari - 1 łyżka
- ocet ryżowy - 1 łyżeczka
- cukier kokosowy - 1/2 łyżeczka
- olej sezamowy bio planet do smażenia - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miseczki wlać olej sezamowy, sos sojowy, ocet i cukier. Wymieszać.

KROK 2: Steki z tuńczyka włożyć do miski i polać przygotowaną marynatą. Odstawić na 15 minut.

KROK 3: Patelnię grillową skropić olejem sezamowych.

KROK 4: Tuńczyka wyjąć z marynaty.

KROK 5: Zgrillować na patelni grillowej po 1-2 minuty z każdej strony.

KROK 6: Podawać z puree ziemniaczanym.

KROK 7: I zieloną sałatą.