

Atún con tomate y al caparras (Tuňák s rajčaty a capari)



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

360 kalorií , 15 g cukrů , 15 g tuků , 14 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/atun-con-tomate-y-al-caparras-tunak-s-rajcaty-a-capari>

Příprava

Tuňáka osolíme z obou stran. V mělkém hrnci osmahneme na rozpáleném oleji tuňáka z obou stran dorůžova a přendáme ho do horké nádoby, aby nám zcela nevychladl. Do hrnce po tuňákovi přidáme cibuli a česnek, osmahneme, přiklopíme a na velmi mírném ohni pomalu dusíme asi 10 minut. Zvýšíme plamen, podle nálady přidáme rajčata nebo rajčatové pyré, petrželku, ocet a okapané capari. Vaříme 5 minut, poté přidáme rybí vývar a podle chuti dosolíme. Tuňáka položíme na zeleninovou směs, zakryjeme a prohříváme ještě asi 5 minut. Tuňáka podáváme přelitého rajčatovou směsí. Recept pochází z knihy Jak chutná Andalusie a Jak chutná Itálie z Edice ČT.



Tip k receptu

Jemně pikantní rajčatová omáčka s capari se perfektně hodí k tuňákovi i mečounovi.

Ingredience

- ✓ 4 steaky z tuňáka
- ✓ sůl
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 střední cibule, nakrájená na plátky
- ✓ 2 stroužky česneku, nakrájeného na plátky
- ✓ 500 g loupaných a nakrájených rajčat nebo Heinz TOMATO FRITO - rajčatové pyré s rostlinným olejem, ochuceným osmahnutou cibulkou a česnekem
- ✓ 2 lžíce nasekané petrželky
- ✓ 2 lžíce kapary
- ✓ 2 lžíce vinného octa
- ✓ 2 lžíce rybího vývaru nebo vody

Kategorie

Výjimečný den, Španělská, Léto, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

