

Tuňák na zelenině



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 12h 0min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 12h 30min , Porce: 4

159 kalorií , 15 g cukrů , 0 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunak-na-zelenine>

Příprava

Plátky tuniaka umyjeme, osušíme, poukladáme na misu, osolíme, okoreníme, obložíme plátkami cesnaku, posypeme rozmarinom. Zalejeme vínem ušľahaným so 4 PL oleja. Odložíme na noc do chladna. Zeleninu a cibuľu očistíme, umyjeme a pokrájame. Rajčiaky sparíme, ošúpeme, odstránime zrníčka a pokrájame. Na zvyšku oleja udusíme cibuľu so zeleninou, rozložíme do vymastenej zapekacej misy, poukladáme tuniaka a rajčiaky. Polejeme marinádou a pečieme pri 175° C asi 25-30 minut.



Tip k receptu

Podávame s varenými zemiakmi.

Ingredience

- ✓ 4 plátky tuňáka (po cca 150-180gr)
- ✓ 50 ml olivového oleje
- ✓ 125 ml červeného vína
- ✓ 500 g rajčat
- ✓ 1 zelená paprika
- ✓ 1/2 hlávky čínskeho zelí
- ✓ 2 väčší cibule
- ✓ 3 stroužky cesneku
- ✓ 1 lžička čerstvého nasekaného rozmarýnu
- ✓ sůl a pepř podle chuti

Kategorie

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

