

Tuňák pečený v mořské řase



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

1777 kalorií , 33 g cukrů , 39 g tuků , 156 g bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunak-peceny-v-morske-rase>

Příprava

Nejdříve si připravíme limetkovou omáčku: svaříme pomerančovou šťávu s trochou medu a necháme zredukovat. Přidáme citronovou a limetkovou kůru a na závěr přimícháme čerstvé ztuhlé máslo. Porce tuňáka zabalíme do jarního těsta a řas. Těsto osolíme, ochutíme bílým pepřem, posypeme sekaným čerstvým zázvorem, zabalíme do navlhčených řas a jarního těsta. Potřeme vaječným žloutkem a 2 - 3 minuty zprudka smažíme na rozpáleném oleji při teplotě 190°C. Těstoviny lehce orestujeme a smícháme se zeleninou. Mezitím nakrájíme tortily na proužky asi 2 cm silné a obalíme kolem formy o síle cca 7 cm. Potřeme žloutkem a usmažíme ve fritéze. Vyklepeme z formy, naplníme orestovanou zeleninou a na směs klademe kousky tuňáka - 5 - 6 kousků na porci. Podáváme s limetovou omáčkou.



Tip k receptu

Místo mražené zeleninové směsi je lepší použít čerstvé zeleninové nudličky - čerstvou karotku, pórek, cukety a lilek.

Ingredience

- ✓ 550 g tuňáku
- ✓ 4 plátky mořských řas
- ✓ 4 plátky jarního těsta
- ✓ 50 g čerstvého zázvoru
- ✓ 100 g tenkých těstovin
- ✓ 200 g mražené zeleninové směsi
- ✓ 2 tortily
- ✓ 50 g limety
- ✓ 50 g pomeranče
- ✓ 50 g citrónu
- ✓ 4 žloutky
- ✓ bílý pepř
- ✓ sůl
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžíci včelího medu
- ✓ 1 lžíci másla

Kategorie

Výjimečný den, Portugalská, Podzim, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Exotika, Labužník, Hlavní chod