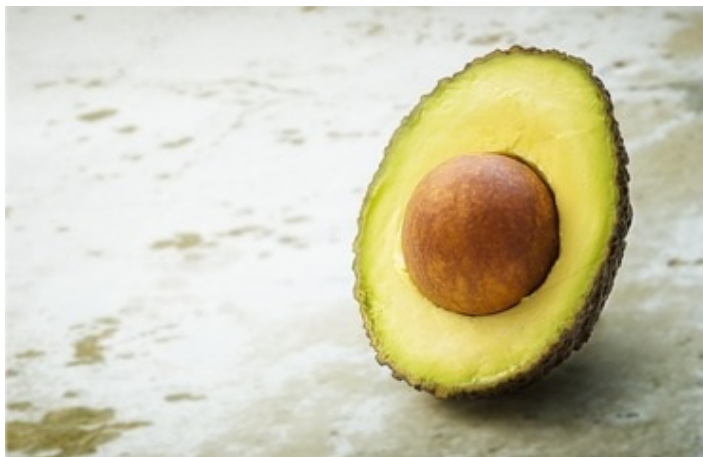


Tuňák s avokádovou omáčkou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 3min
Celkový čas: 18min , Porce: 4

237 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunak-s-avokádovou-omáčkou>

Příprava

Olivový olej smícháme s citronovou šťávou i kůrou, solí a pepřem a do této marinády přidáme okapané kapary. Vložíme tuňáka a necháme marinovat alespoň 10 minut. Mezitím si uvaříme omáčku. Avokáda rozpůlíme, odstraníme pecku a oloupeme. Nakrájíme je na malé kostičky a vložíme do misky, kde je pokapeme citronovou šťávou, aby nezhnědlo. K avokádu přidáme jogurt, estragon a nadrobno nasekané cibulky. Osolíme, opepříme a odložíme stranou. Steaky z tuňáka vytáhneme z marinády, odstraníme z nich kapary a na rozpálené kapce oleje opékáme z obou stran tak 3 minuty, aby maso ryby zůstalo uvnitř krásně růžové. Na každý hotový steak položíme lžičku kaparů z marinády a podáváme se studenou avokádovou omáčkou. Podáváme nejlépe se zeleninovým salátem nebo celozrnnými toasty.



Ingredience

- 4 x 175 g steak tuňáka
- 2 lžičky nakládaných kaparů
- kůra z jednoho citronu
- šťáva z jednoho citronu
- 2 lžičky olivového oleje
- sůl a pepř dle chuti
- Omáčka: 2 zralé avokáda
- 2 lžičky smetanového bílého jogurtu
- 2 jarní cibulky
- šťáva z 1/2 citronu
- 2 lžičky nasekaného čerstvého estragonu
- sůl a pepř dle chuti

Kategorie

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