

Tuňák v sezamu se zázvorovými nudlemi



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

1436 kalorií , **5 g** cukrů , **18 g** tuků , **89 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunak-v-sezamu-se-zazvorovymi-nudlemi>

Příprava

Tuňáka osolíme, opepříme a smažíme na oleji - vevnitř musí zůstat růžový. Ještě teplého ho obalíme v sezamových semínkách. Necháme aspoň 5 minut stát a poté ho nakrájíme na plátky. Nudle uvaříme podle návodu a smícháme ho s nasekanou jarní cibulkou, chilli papričkou, petrželkou a pažitkou. Připravíme si zálivku z limetkové šťávy, cukru a strouhaného zázvoru. Tuňáka podáváme s nudlemi přelité zálivkou.

Tip k receptu

Lehké jídlo, které zasytí.

Ingredience

- 300 g tuňáku
- 250 g rýžových nudlí
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 1 lžíce řepkového oleje
- 2 lžíce sezamu
- 1 lžíce petrželové natě
- 1 lžíce pažitky
- 4 ks jarní cibulky
- 1-2 ks chilli papričky
- 4 ks limety
- 1 lžičku třtinového cukru
- 1/2 lžičky zázvoru

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Hlavní chod

