Tuňákové steaky

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: **4**

156 kalorií , **0 g** cukrů , **14 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: https://srecepty.cz/tunakove-steaky

Příprava

Ze steaků odstraníme kůži, propláchneme a osušíme. Citrón opláchneme, nastrouháme kůru a vymačkáme šťávu. V misce smícháme olej, citronovou kůru, rozetřený česnek a pepř. Touto vzniklou pastou potřeme steaky z obou stran a dáme smažit na rozpálenou pánev. Steaky na pánvi přitlačíme, aby se maso rychle zavřelo a neunikala nám z nich šťáva. Stáhneme plamen a steaky smažíme 4 minuty z každé strany, dokud maso není propečené. Dáme okapat a polijeme je vymačkanou citronou šťávou. Podáváme s uvařenými hrachovými lusky.

Tip k receptu

Hrachové lusky můžeme nahradit rajčaty.

Ingredience

- 4 steaky z tuňáku
- 1 citrón
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička pepře čtyř barev
- hrachové lusky při podávání

Kategorie

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