



Состав:

(на 2 порции)

2 стейка (куска) тунца весом примерно по 200-230 г каждый

¼ лимона

соль

черный молотый перец

оливковое масло – для жарки

Рецепт приготовления жареного тунца:

Стейки тунца промыть и слегка обсушить (стейки должны быть толщиной примерно 1,5 см).

На сковороде разогреть оливковое масло и положить стейки. Обжарить тунца на сильном огне по 3 минуты с каждой стороны, не накрывая сковородку крышкой. Во время жарки стейки посолить и поперчить по вкусу.

Главное здесь – не допустить, чтобы из тунца во время готовки обильно вытекал сок, иначе он станет сухим и жестким, поэтому важно, чтобы сковорода была хорошо прогрета, а время готовки было непродолжительным*.

Перед подачей на стол жареного тунца можно слегка сбрызнуть соком лимона. В

качестве соуса можно подать гранатовый соус Наршараб.

На гарнир можно выбрать картофель, овощи, рис или просто салат из свежих листьев, например, рукколы и молодого корна в заправке из оливкового масла, соуса Наршараб и лимонного сока.

Приятного аппетита!

* Считается, что правильно прожаренный стейк из тунца внутри должен оставаться слегка розовым, а по краям переходить в коричневый цвет.

При этом надо понимать, что внутри ваш тунец в этом случае останется непрожаренным. Считается также, что мясо тунца можно есть сырым, поэтому его широко используют в приготовлении суши, но это касается свежего тунца. Поэтому если у вас есть сомнения, что именно вашего тунца выловили пару-тройку дней назад, возможно, лучше отступить от принятых гастрономических традиций и сделать его полностью прожаренным, так называемый “well done”.