

Titul: JOY



CHUTNÉ A ZDRAVÉ JÍDLO SI MŮŽETE PŘIPRAVIT I DOMA. ZKUSTE TŘEBA POCHOUTKY Z TUŇÁKA! POKUD SE VÁM NEBUDE CHTÍT VAŘIT, VYRAZTE DO RESTAURACE HLINĚNÁ BAŠTA...

Burger s tuňákem

200g filet z tuňáka + olivový olej + sůl + pepř + červené a bílé zelí + 1 cibulka + křen + mrkev + majonéza + limetka + hrubá hořčice + dijonská hořčice + bílé víno + salát + rukola + rajče + zemle

Filet z tuňáka zprudka opečeme tak, aby maso uprostřed bylo hnědorůžové, osolíme, opepříme. Připravíme si salát Coleslaw ze zelí, jedné cibulky, křenu, mrkve a majonézy, poté osolíme, opepříme a zakápneme limetkou. Z hořčice, bílého vína a soli uděláme dresink. Rozkrojíme zemli a z obou stran opečeme, poté na ni naskládáme tuňáka, kterého zakápneme limetkou, Coleslaw, ledový salát, rukolu, rajčata a dresink.

Další rybí speciality můžete ochutnat v restauraci Hliněná bašta.
www.hlinenabasta.cz



Pro 1 osobu
.....
příprava 30 min.



Salát z tuňáka s mangem, chilli a zeleninou

200 g tuňáka + 1 zralé mango + 1/2 červené papriky + 1/2 žluté papriky + 1 jarní cibulka + 1/2 chilli papričky + ledový salát + sůl + pepř + limetka

Pro 4 osoby
.....
příprava 20 min.

Steak z tuňáka opečeme z každé strany 30 sekund, nakrájíme na kostičky a necháme vychladnout. Do misky nakrájíme mango, červenou a žlutou papriku, jarní cibulku a chilli papričku. Přidáme tuňáka, ochutíme solí, šťávou z limetky a pepřem.