

Steak z tuniaka na mrkve

Petra Holubová

Ingrediencie: (1 porcia):

- 1 ks steak z tuniaka
- 3 ks mrkvy
- soľ
- čierne korenie
- rozmarín
- sójová omáčka
- olivový olej
- limetka
- 1 dcl vody

Postup:

1) Tuniaka osolíme, okoreníme, pokvapkáme limetkovou šťavou a necháme asi 10 minút odstáť. Rozohrejeme panvicu, potrieme olejom a tuniaka osmažíme z každej strany asi 3 minúty.

2) Očistenú mrkvu nakrájame na kolieska, opražíme na oleji v panvici, osolíme, okoreníme, pridáme rozmarín, ochutíme sójovou omáčkou a zalejeme vodou. Mrkvu dusíme kým sa voda neodparí.

3) Pripravenú mrkvu s tuniakom naservírujeme na tanier a podávame.



	kJ	kcal	Bielkoviny	Sacharidy Z toho cukry	Tuky Z toho nasýtene MK
<i>Tuniak (150g)</i>	990	236,6	34,5g	0g	7,5g 1,5g
<i>Mrkva(180g)</i>	265,6	63,5	1,8g	13,2g 10g	0,4g 0,07g
Spolu	1255,6	300,1	36,3g	13,2g 10g	7,9g 1,57g