

# Steak de ton cu piure de mazăre

și garnitură de legume colorate. O rețetă de vară inedită și ușoară.



reteta  
lui 'Levi  
Marty Sports & Grill

ingrediente

- 200 g mazăre
- 200 g unt
- 40 g ceapă albă
- 15 ml cognac
- 10 g mentă
- 50 g spanac
- 30 g dovlecel
- 30 g zucchini
- 30 g broccoli
- 30 g ardei gras
- 15 ml zeamă de lămâie
- 50 g muștar Dijon
- 90 g amestec susan alb/negru
- 10 ml ulei de măsline
- 200 g file de ton
- 20 g sare
- 35 ml sos sweet chili
- 10 ml sos de soia

etape

1. Pregătim piureul de mazăre. Într-o oală punem la încins ceapa în puțin ulei de măsline. După ce se căleşte, adăugăm puțin cognac, mazărea și untul și le lăsăm să fiarbă timp de 15 min. După ce au fiert, blendăm mazărea într-un mixer, cu puțin spanac și mentă.
2. Se blanșază dovlecelul, zucchini, ardeiul și broccoli, timp de câteva minute. La final se stoarce o lămâie peste legume și se condimentează cu sare și ulei de măsline.
3. Fileul de ton se unge cu muștar Dijon, se dă prin mixul de susan, după care i se dă o crustă pe grill, timp de 1 minut și jumătate pe fiecare parte.
4. Montăm farfuria și decorăm cu amestecul de sos de soia și sos sweet chili.

rezultat



Poftă bună!