



Tuna steak sa šalšom od rajčica, kapara i maslina, grilana palenta

 NAČIN PRIPREME
Jednostvna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 30min

 BROJ PORCIJA
4 osobe

 BROJ NAMIRNICA
15

Sastojci

4 tuna steak-a od 220-250 g
grančica ružmarina
3 režnja češnjaka
1 luk
1 sjeckana rajčica
0,1 l bijelo vino
velika žlica kapara
7-8 crnih odkoštenih maslina
prstohvat šećera
par grančica peršin lista
maslinovo ulje
300 ml vode
50 ml mlijeka
100 g instant palente
50 g maslaca
20 g ribanog tvrdog sira
sol
papar

Nutritivne vrijednosti



Tuna steak-ove začinimo soli i paprom i premažemo maslinovim uljem. Grilamo ih u jako zagrijanoj tavi na maslinovom ulju, kratko sa svake strane da iznutra ostane sirova (minuta sa prve, manje od minute sa druge strane).

Na maslinovom ulju prodinstamo sjeckani luk i češnjak. Dodamo grančicu ružmarina i zalijemo bijelom vinom. Pustimo da kratko reducira i alkohol ispari, pa dodamo sjeckanu rajčicu i prstohvat šećera. Kratko prokuhamo, začinimo sa soli i paprom, dodamo oprane kapare i sjeckane masline i ugasimo vatru. U gotovu šalšu dodamo sjeckani peršin list i par kapi maslinova ulja.

Vodu zakuhamo sa mlijekom i malo soli. Dodamo palentu uz stalno miješanje, da ne nastanu grudice. Čekamo da se palenta počne stiskati, kad se to desi ugasimo vatru i u palentu dodamo kockice hladnog maslaca i ribani sir. Promiješamo da postane kremasta i prelijemo u teflonski kalup. Pustimo palentu da se skroz ohladi. Hladnu stisnutu palentu režemo na kvadrate ili pločice i grilamo ju u suhoj tavi, uz minimalno dodavanje maslinovog ulja, da dobije koru i zagrije se.

Skeniraj za prikaz na web stranici

