



Hodí sa k pivám z chuťovej kategórie Ľahké.



Ambasadör
Zlatý Bažant 0,0%

Tuniak Palermo s cuketou, sardelami a cícerovým pyrém

SUROVINY NA 4 PORCIE

- Tuniak steak chladený, 4 x 150 g
- Citrón, 1 ks
- Olivový olej extra vergine, 4 PL
- Morská soľ hrubozrnná, 1 PL
- Trojfarebné korenie drvené, 2 PL
- Cícer varený, 500 g (alebo 3 ks v konzerve po 425 ml, použijeme ho bez nálevu)
- Limetka, 1 ks
- Cesnak, 1 strúčik
- Sezamové semienka opečené, 2 PL
- Sezamový olej hnedý, 1 - 2 PL
- Soľ

POSTUP

1. Porcie ryby marinujeme v citrónovej šťave a olivovom oleji asi 10 minút. Sezamové semienka opečieme nasucho na panvici, čiastočne rozdrvíme v mažiari s prídavkom hrubozrnej morskej soli, aby sa uvoľnila ich oriešková vôňa.
2. Cícer s minimálnym množstvom nálevu čiastočne rozmixujeme s cesnakom a olivovým olejom tak, aby štvrtina zrníka zostala vcelku. Podľa potreby pridáme nálev, dochutíme sezamovým olejom a soľou.
3. Karotku očistíme a nakrájame spolu s cuketou na tenké široké plátky pomocou škrabky na zeleninu. Blanšírujeme vo vriacej osolenej vode postupne: karotku 30 sekúnd + ďalších 10 sekúnd spoločne s cuketou. Vyberieme a preložíme do misy so studenou vodou. Ak máme možnosť, pridáme aj ľadové kocky. Zelenina vtedy zostane al dente a zachová si svieže farby. Vychladenú zeleninu preložíme do sitka a necháme odtiecť vodu.
4. Tuniaka osušíme, potrieme olejom, osolíme hrubozrnnou morskou soľou a opekáme na panvici alebo grile z každej strany maximálne 1 minútu podľa výšky steaku. Krátko pred dopečením posypeme drveným trojfarebným korením a obrátíme na panvici.
5. Na druhej panvici opečieme na olivovom oleji plátky cesnaku s prekrojenými kaparami a sardelami. Do horúcej zmesi pridáme cuketu a karotku, rýchlo opečieme a ak je potrebné, nakoniec prisolíme.