

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

Skeniraj za prikaz na web stranici



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 prođinstamo 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 vatrui u palentu dodamo kockice hladnog maslaca i ribani sir. Promiješamo da postane kremasta i prelijemo u teflonski kalup. Pustimo palentu da se skroz ohlađi. Hladnu stisнуту palentu režemo na kvadrate ili pločice i grilamu ju u suhoj tavi, uz minimalno dodavanje maslinovog ulja, da dobije koricu i zagrije se.

