




## СТЕЙК ИЗ ТУНЦА ПОД ИМБИРНОЙ ЗАПРАВКОЙ



 35 минут

 56 ккал; БЖУ 10/1/3 (на 100 г)

 410 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте тунец, стручковую фасоль

### **Ингредиенты:**

тунец, имбирь маринованный, соевый соус, кинза, чеснок, стручковая фасоль с/м, салат айсберг, морковь.



1

Тунец нарежьте на 2 куска, посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом.



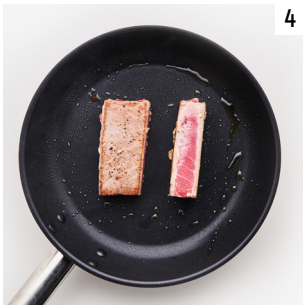
2

Чеснок мелко порубить, морковь и салат нарежьте соломкой, у зелени отделите стебли и мелко порубить. В миске смешайте салат, морковь, листики зелени, посолите, поперчите и сбрызните растительным маслом.



3

Имбирь мелко порубите. Смешайте с рублеными стеблями зелени, 1/2 чеснока, 2 стл. растительного масла и соевым соусом.



4

На разогретой сковороде обжарьте тунец по 1,5-2 минуты с каждой стороны. Оставьте полежать 1 минуту.



5

На разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте чеснок с фасолью 3-4 минуты.



6

На тарелку выложите фасоль, сверху салат, рядом положите стейк из тунца и полете имбирной заправкой. Подавайте к столу.