KIKKOMAN

Восточный салат „Nicoise“ с тунцом

Общее время **65 мин** **25 мин** Время подготовки **20 мин** Время маринования **20 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1270 кДж / 344 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

450 г	свежего тунца, нарезанного кусочками
4 ст. л.	Маринад Терияки Kikkoman
450 г	молодого картофеля
225 г	стручковой фасоли
1 пучок	зеленого лука, мелко нарезанного
30 г	порезанных маслин без косточек
8	помидоров черри, разрезанных на половинки
4	яйца, сваренных вкрутую и разрезанных на половинки
50 г	молодых листьев шпината
1 ч. л.	горчицы из цельных зерен сок половины лимона
	Сок ½ лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Поместить кусочки тунца в миску и залить сверху соусом-маринадом Teriyaki таким образом, чтобы маринад покрывал все куски. Мариновать в течение 20 минут.

Шаг 2

Тем временем отварить до полуготовности молодой картофель в слегка подсоленной воде в течение 15 – 20 минут. Отварить фасоль в течение 10 минут. Подсушить картофель, нарезать на половинки и переложить в миску с приготовленной фасолью. Добавить в картофель зеленый лук, маслины, помидоры черри, яйца и шпинат и аккуратно перемешать.

Шаг 3

Накрыть крышкой и сохранять в теплом виде.

Шаг 4

Нагреть сковороду с рифленым дном и обжаривать кусочки тунца в течение 2 минут с каждой стороны до образования корочки. Влить в сковороду лишний маринад, добавить горчицу и лимонный сок и обжаривать куски тунца еще в течение 2 минут.

Шаг 5

Выложить кусочки тунца на салат, сбрызнуть

сверху горячим маринадом и подавать.