



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **30 perc**



Elkészítés: **35 perc**



Répási Eszter

PÁCOLT TONHAL PÁROLT CUKKINIVEL

Egy finom tonhalas recept a hétfővégre, mely minőségi fehérjében és omega-3 zsírsavakban gazdag, így védi az egészséget.

HOZZÁVALÓK

4 szelet vörös tonhal
1 db citrom
3 ek olívaolaj

12 levél bazsalikom
4 szál kakukkfű
60 dkg cukkini

1 fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
izlés szerint Só,
sóvirág, bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 Tegye a tonhalszeleteket üreges tálba. Öntse a citrom levét és héját egy tálba, tegyen hozzá két evőkanál olívaolajat, az apróra vágott bazsalikomot, a szétmorzsolt kakukkfűvet és a borsot.
- 2 Locsolja le ezzel a készítménnyel a tonhalat, fedje be fóliával, és hagyja pácolódni a hűtőben legalább egy órán át.
- 3 Vágja le a cukkinik végeit, mossa meg, törölgesse le, majd vágja karikákra.
- 4 Hámozza meg és aprítsa fel a vöröshagymát és a fokhagymát. Öntse a maradék olívaolajat egy nagy serpenyőbe, és néhány pillanatig pirítsa benne az apróra vágott hagymát.
- 5 Adja hozzá a cukkiniet és a felaprított fokhagymát, sózza és borsozza meg, majd közepes lángon időnként kevergetve főzze körülbelül negyedórán át.
- 6 Csepegtesse le a tonhalat, és felforrósított serpenyőben süssé körülbelül öt percig (a szeletek vastagságától függően).
- 7 Tegye ki tányérokra a tonhalat, szórja meg sóvirággal, és szolgálja fel a cukkinivel.



Töltse le további receptjeinket
az [auchan.hu/receptek](https://www.auchan.hu/receptek) oldalról!

