



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **3 perc**



Elkészítés: **oldalanként 3-4 perc**



Répási Eszter



TONHAL STEAK

Egy rendkívül egyszerűen elkészíthető halétel, mely nem csak finom, de egészséges is, ugyanis a tonhal omega-3 zsírsavakat tartalmaz, mely nélkülözhetetlen szívünk egészségéhez.

HOZZÁVALÓK

600 vörös tonhal

(steak szelet)
só (zöldfűszerekkel
helyettesíthető)

Bors
3 olíva olaj

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes

- 1 A hal szeleteket mossuk meg, majd tötljük szárazra egy papírtörülő segítségével.
- 2 Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
- 3 Egy teflon serpenyőben felhevítjük az olíva olajat, majd megsütjük rajta a halat (oldalanként 3-4 perc alatt).



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

