

Bistecca di tonno arrosto con semi di sesamo

Tempo totale **10 Min** **10 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

640 kJ / 152 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

- 2** bistecche di tonno
ciascuna da 150 g e
spesse 2 cm, senza pelle
- 3 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa
di Soia, Aceto e Aroma di
Limone Kikkoman
- 1 cucchiaio** sesamo bianco
- 1 cucchiaio** sesamo nero
- 1** spicchio d'aglio
- 20 g** zenzero
- 1 cucchiaio** olio d'oliva
- sale
- pepe
- Contorno**
- 200 g** piselli
- 200 g** zucchine piccole
- 1** cipolla rossa
- 1 cucchiaio** Ponzu - Miscela di Salsa
di Soia, Aceto e Aroma di
Limone Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Pelare lo zenzero e grattugiare in una ciotola. Pressare l'aglio con lo spremiaglio nella ciotola, aggiungere la metà della salsa Ponzu di soia e limone e mescolare. Collocare la bistecca di tonno nella salsa e girare, lasciar marinare 1 ora in frigorifero e girare di tanto in tanto.

Passaggio 2

Preparare le verdure: pelare i piselli, cuocere per 4 minuti in acqua salata, scolare, coprire con acqua fredda e collocare in una ciotola da insalata. Tagliare a striscioline le zucchine piccole e grattarvi sopra la cipolla rossa con una grattugia fine. Aggiungere 1 cucchiaio di salsa Ponzu di soia e limone alla verdura, mescolare e mettere da parte.

Passaggio 3

Mescolare i semi di sesamo in un piatto. Rimuovere la bistecca di tonno dalla marinata, lasciar scolare e impanare nei semi di sesamo. Mettere in padella e cuocere per 1 minuto su entrambi i lati, a fuoco alto. Togliere la bistecca dalla padella, versarvi la marinata e il resto della salsa Ponzu di soia e limone, lasciar bollire per 2 minuti e togliere dal fuoco. Tagliare il tonno a strisce di circa 1 cm. Per la disposizione nel piatto: suddividere le verdure, disporvi sopra le strisce di tonno e versarvi la salsa calda.