

TONYINA AMB MINIPISTO

Ingredients per a 4 persones (540 calories per ració)

4 talls de tonyina d'uns 200 gr. i dos cm. de gruix (el millor tall és la ventresca)

200 gr. de carbassó tallat a quadrets molt petits

200 gr. d'albergínia tallada a quadrets molt petits

200 gr. de pebrot verd tallat a quadrets molt petits

Sal, pebre negre, sal màlton i oli d'oliva

Saltejar en una paella les verdures amb una mica d'oli d'oliva. Fer-ho a foc viu durant uns 5-7 minuts i reservar. Salar amb sal màlton la tonyina, i marcar-la amb una planxa ben calenta, untada amb una mica d'oli. La cocció ha de ser molt ràpida (un minut per cada cara). Servi-ho de seguida amb el minipisto per sobre de la tonyina.



Ingredients



Tonyina amb minipisto