

25 Νοεμβρίου 2019

Τόνος με σπανάκι, σόγια και σουσάμι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, εκτέλεση συνταγής-food styling: Στέλιος Μαστοράκος

Η δια-κριτικά όξινη γεύση του μηλόξιδου ταιριάζει ε-ξαιρετικά σε ψάρια, θαλασσι-νά και πράσινες σαλάτες

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

4 φιλέτα φρέσκου τόνου, 200 γρ. το καθένα, πάχους 2,5 εκ.

800 γρ. φρέσκο σπανάκι, καθαρισμένο και πλυμένο

αλάτι, πιπέρι

λίγο έ.π. ελαιόλαδο, για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

Για τη μαρινάδα

200 ml έ.π. ελαιόλαδο

3 κ.σ. σόγια σος

2 κ.σ. θυμαρίσιο μέλι

2 κ.σ. μηλόξιδο

2 κ.σ. χυμό λεμονιού

2 κ.σ. σουσάμι

αλάτι, πιπέρι

2 κ.σ. δενδρολίβανο, πολύ ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα υλικά της μαρινάδας και βυθίζουμε μέσα τις φέτες του τόνου.

Τις αφήνουμε στο ψυγείο να μαριναριστούν για 30 λεπτά.

Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει καλά. Σουρώνουμε τις φέτες του ψαριού από τη μαρινάδα, την οποία ωστόσο κρατάμε στην άκρη, και τις ψήνουμε για 2-3 λεπτά από την κάθε πλευρά.

Βάζουμε τον τόνο σε μια πιατέλα και στο ίδιο τηγάνι ρίχνουμε το σπανάκι και το περιχύνουμε με τη μαρινάδα. Αλατοπιπερώνουμε ελαφρά και βράζουμε για 2-3 λεπτά σε δυνατή φωτιά, ώσπου το σπανάκι να μείνει μόνο με το λάδι, χωρίς καθόλου υγρά.

Σερβίρουμε σε πιάτα πρώτα το σπανάκι και από πάνω τον τόνο. Περιχύνουμε, αν θέλουμε, με λίγο ωμό ελαιόλαδο.

Συνταγή: Λευτέρης Λαζάρου

Πηγή: tovima.gr