

Тунец с гранатом

Ингредиенты

- Тунец - 4 шт филе (по 150г)
- Мука - 2 ст.л
- Гранат - 2 шт
- Красное вино - 70 мл сухое
- Сливочное масло - 1 ст.л
- Мята - 2 веточки
- Оливковое масло - для жарки
- Соль -
- Перец -



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Обваляйте куски тунца в муке.

2

Разогрейте в сковороде оливковое и сливочное масло. Выложите рыбу и обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны.

3

Добавьте вино, зерна одного граната и сок другого, посолите и поперчите. Накройте крышкой и готовьте на тихом огне еще 4-5 минут, один раз перевернув рыбу.

4

Снимите крышку, увеличьте огонь и дайте вину выпариться наполовину. Подавайте рыбу с получившимся соусом, украсив листиками мяты.

Приятного вам аппетита :)