



Thunfischfillet in zwiebelsoße



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Medium





Com quem?
Mit der Familie



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 600ml Gallo Olivenöl Extra
Premium Erlesene Auswahl

 Nach Belieben: Gallo
Weißweinessig

- 125g frisches Thunfischfillet
- Nach Belieben: rote und weiße Zwiebeln
- 100g Knoblauchzehen
- 50g frische Tomaten
- Nach Belieben: grüne und rote Paprika
- Nach Belieben: frischen Basilikum
- Nach Belieben: frisch gemahlene Pfeffer
- Nach Belieben: grobes Salz

Modo de preparação

1

Würzen Sie das Thunfischfillet mit dem frisch gemahlene Pfeffer und dem groben Salz.

2

Schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe und die Paprika in Stäbchen à Julienne und drücken Sie die Knoblauchzehen aus.

3

Erhitzen Sie das Olivenöl, die Knoblauchzehen und geben Sie, sobald diese frittiert sind, Paprika und Zwiebel hinzu und lassen Sie diese köcheln.

4

Schöpfen Sie das Zwiebelpaprikagemisch aus der Pfanne und braten Sie in derselben Pfanne das Thunfischfillet an. Löschen Sie es mit etwas Weißweinessig ab.

5

Braten Sie nun kurz die in Würfel geschnittenen Tomaten an.

6

Geben Sie das Zwiebelpaprikagemisch in die Pfanne mit dem Thunfisch und geben Sie die Tomaten darüber.

7

Servieren Sie das Gericht ganz heiß, garniert mit einem Basilikumzweig und Olivenöl und runden Sie das ganze mit frisch gemahlene Pfeffer ab.

Produtos utilizados



Erlesene Auswahl
Natives Olivenöl Extra Premium



Weißweinessig
Essige Täglich



Mais receitas em
www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide