

filetto di tonno in crosta di noci e pistacchi

4 personen

400 g thunfischsteak
50 g baumnüsse
50 g pistacien nicht gesalzen
sojasauce

zubereitung:

baumnüsse und pistazien grob mixen.
die thunfischfilets beidseitig in sojasauce legen, anschliessend mit den nüssen panieren.
alles auf hoher flamme 2-3 minuten in einer pfanne rosa anbraten.
in dünne scheiben schneiden und mit sojasauce garnieren.

cucine e ambienti



GAGGENAU