



## File de ton la tigaie în sos de portocale

Pași: 4

Difficulty Grad:

### Ingrediente

Portions

1 felie	ton congelat (aprox. 100 g)	250 ml	suc de portocale
1 legătură	sparanghel	2 buc.	lime
2 buc.	lămâi	2 buc.	portocale
50 g	muștar	50 g	miere de albine
250 ml	ulei de floarea soarelui	1 legătură	pătrunjel
1 legătură	mărar	1 caserolă	busuioc
50 g	icre de somon		piri piri

### Mod de preparare

Fileul de **ton** este un ingredient deosebit, apreciat pentru textura lui fermă și gustul delicat, dar intens. Acest pește, cunoscut pentru carnea sa de calitate superioară, se remarcă prin versatilitatea sa în bucătărie, fiind potrivit pentru o varietate de preparate, de la grătar, la sushi și tartar.

Dacă îți dorești să aduci un strop de prospețime la masa ta, te invit să încerci această rețetă delicioasă de **file de ton la tigaie** cu **sos de portocale** și sparanghel. Preparatul lui **Chef Bogdan Cozma** combină perfect arome mediteraneene cu ingrediente proaspete și arome și este ideal pentru a impresiona la o cină specială sau pentru a te răsfăța într-o seară obișnuită.

Imaginează-ți **fileul de ton la tigaie**, succulent și frumos rumenit, care se alătură sparanghelului crocant, gătit cu un strop de ulei de măsline și aromat cu lime și piri piri. Acest preparat este completat de un sos de portocale

redus, cu un amestec de lămâie, miere și muștar, adus la perfecțiune cu icre de somon și verdeață proaspătă.

E simplu să prepari această **rețetă de pește**, care te va surprinde cu echilibrul de arome și texturi. Așadar, vezi mai jos de ce ingrediente ai nevoie, pașii pentru preparare și bucură-te de o masă savuroasă.

1. Sparanghelul se spală, se curăță și se gătește în tigaie cu ulei de măsline, se adăugă sare și piper, coajă rasă de lime și piri piri.
2. Într-o crăticioară se reduce sucul de portocale. Se adaugă felii de portocale, un praf de sare și se lasă să dea în clocot.
3. Într-o cană gradată se adaugă zeamă de lămâie și portocală, sare, miere, muștar și ulei de măsline și emulsionăm. Apoi se adaugă mărarul, pătrunjelul, busuiocul tăiat mărunt și icrele de somon.
4. Tonul dezghețat se tapetează bine cu un șervețel, după care se gătește în tigaia încinsă cu foarte puțin ulei de măsline. La final, se montează pe farfurie.

***Bucură-te de o experiență culinară completă acasă! Descoperă ingredientele proaspete și promoțiile noastre, special concepute pentru tine.***

**Autor:** Chef Bogdan Cozma

**Mai multe rețete de la acest autor**

**Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.**