

רכיבים:

4 פרוסות סטייק טונה

3 כפות רוטב סויה

1 כפית סוכר חום

1 כפית חרדל

2 כפות שמן

אופן ההכנה:

1. מניחים את פרוסות הטונה בקערה לא עמוקה שיכולה להכיל אותן בנוחות בשכבה אחת.

2. מערבבים את כל שאר החומרים ויוצקים את התערובת על הטונה שבקערה.

3. הופכים את הטונה פעמיים-שלוש כדי שהיא תקבל מעטה של המשרה מכל הכיוונים, מכסים בפלסטיק נצמד ומכניסים למקרר למשך שעה – שעתיים.

4. מחממים את הגריל בתנור לחום גבוה. מוציאים את הטונה מהמשרה, מסדרים בתבנית ומכניסים לגריל.

5. ברוטב שנשאר משתמשים בכדי להרטיב את הטונה בזמן הצלייה בגריל.

6. צולים בין 15 ל - 20 דקות. הופכים באמצע את פרוסות הטונה מצד לצד. במהלך הצלייה מרטיבים את הסטייקים ברוטב מספר פעמים.