

## Smaki Portugalii - zrozumiesz, gdy spróbujesz!

filety z tuńczyka w sosie śmietanowo-pieczarkowym

---

### *filetes de atum com natas e cogumelos*

dla 2 osób

#### Składniki:

1 słoik (250g) filetów z tuńczyka w oliwie z oliwek Bon Appetit  
250g pieczarek  
1 opakowanie śmietany  
1 cebula  
3 ząbki czosnku  
100 ml mleka  
1 łyżka oliwy z oliwek  
1 łyżka musztardy  
natka pietruszki  
sól, pieprz  
ryż

Cebulę i czosnek obrać i pokroić w plasterki. Posiekać natkę pietruszki. Pieczarki pokroić na ćwiartki. Zmieszać śmietanę i musztardę.

Podgrzać oliwę z oliwek na dużej patelni (użyć również oliwę ze słoika z filedami). Dodać cebulę, czosnek i natkę pietruszki. Podsmażyć na wolnym ogniu do momentu zezłocenia cebuli. Dodać w całości filety z tuńczyka. Pozostawić na patelni przez 2 min. na wolnym ogniu. Dodać zmieszana wcześniej śmietanę z musztardą oraz mleko i pieczarki. Pozostawić na patelni pod przykryciem przez ok. 20 min, co jakiś czas delikatnie mieszając - tak, by nie rozdrobnić filetów z tuńczyka. W międzyczasie ugotować ryż.

Wyłożyć 2 filety na talerz dla jednej osoby. Podać sosem. Podać ryż. Udekorować świeżą natką pietruszki.