

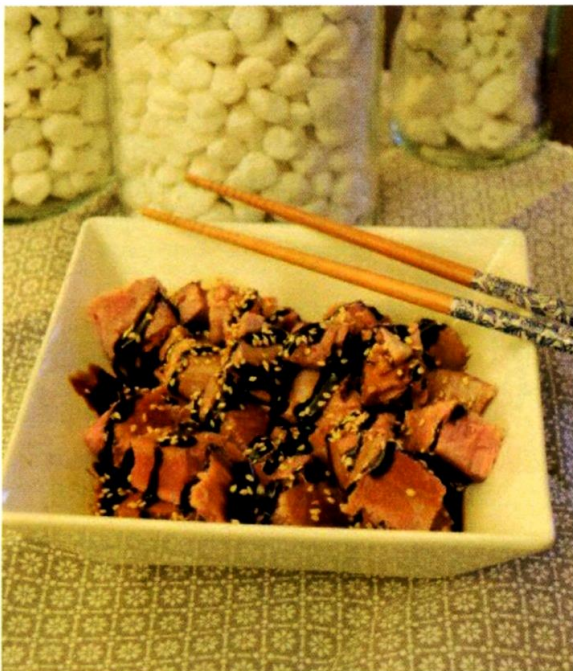
## Les cuinetes de la nena

per Clara Martí



# Tonyina estil asiàtic, una recepta fàcil, ràpida i deliciosa

**Hi ha dies** que no ve gens de gust posar-se a la cuina, però tampoc tenim ganes de menjar qualsevol cosa, segur que sabeu de què us parlo. La recepta d'avui és perfecte per dies així.



## Ingredients:

2 talls de tonyina fresca  
5 cullerades soperes de soja dolça  
Sèsam torrat  
Crema de vinagre balsàmic

[www.lescuinetesdelanena.cat](http://www.lescuinetesdelanena.cat)

## Instruccions



Per començar, cuinem la tonyina en una paella amb poc oli fins que estigui ben segellada de fóra i una mica rosada de dins.



Un cop cuita, la deixem reposar 2 minuts en un plat.



En el bol on la servirem, posem la soja dolça a la base.



Passats 2 minuts, tallem la tonyina a daus i l'afegim al bol amb la soja.



Per acabar, tirem per sobre una mica de crema de balsàmic i el sèsam torrat. Ja està llest per servir! Que aprofiti!