



Tonijnsteak van de grill

Kort gegrilde tonijnsteak met een sesam- en sojamarinade, vanbuiten geschroeid en vanbinnen roze. Eiwitrijk en verrassend snel.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	6'	4	Vis

Ingrediënten

- 4 tonijnsteaks van ongeveer 150 g
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel sesamolie
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 teentjes look
- 1 stukje verse gember van 2 cm
- 1 limoen
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Meng de sojasaus, sesamolie, geperste look, geraspte gember en het sap van de limoen tot een marinade.
2. Leg de tonijnsteaks 15 minuten in de marinade, draai ze halverwege om.
3. Verhit een grillpan of grillplaat heel heet en bestrijk met olijfolie.
4. Grill de tonijn 1,5 minuut per kant voor een rozig hart, langer als je hem meer gaar wil.
5. Kruid met wat peper en bestrooi met sesamzaadjes.
6. Laat 2 minuten rusten en snijd eventueel in plakjes. Serveer met een frisse salade.

Dranktip

Zero Sugar Witte Wijn (Pure the Winery) Frisse witte wijn (sauvignon & chardonnay), bloemig en fruitig met een fluweelzachte afdronk. Ideaal bij vis. 0 g suiker. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery

Ontdek meer recepten op kookpot.be