



Tonijntartaar op krokante rijst

Fris gekruide tonijntartaar met avocado, opgediend op knapperig gebakken sushirijst. Een elegant voorgerecht met een spannend contrast tussen warm en krokant, koud en zacht.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	15'	4	Voorgerecht

Ingrediënten

- 200 gr verse tonijn (sashimi-kwaliteit)
- 1 rijpe avocado
- 1 el sojasaus
- 1 kl sesamolie
- 1 el limoensap
- 1 sjalot, zeer fijn gesneden
- 150 gr sushirijst
- neutrale olie om te bakken
- 1 kl sesamzaad

een paar takjes koriander of een handvol microgreens

Bereidingswijze

- 1.** Kook de sushirijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat volledig afkoelen. Druk de afgekoelde rijst in een gelijkmatige laag van ongeveer 1,5 cm dik op een met plasticfolie beklede bakplaat. Zet minstens 30 minuten in de koelkast zodat de rijst stevig wordt.
- 2.** Snijd de gekoelde rijst in nette vierkantjes van ongeveer 4 bij 4 cm.
- 3.** Verhit een ruime laag neutrale olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de rijstblokjes goudbruin en krokant aan beide kanten, ongeveer 2 tot 3 minuten per kant. Laat uitlekken op keukenpapier en houd warm.
- 4.** Snijd de tonijn met een goed geslepen mes in een fijne brunoise. Meng de tonijn in een kom met de sojasaus, sesamolie, het limoensap en de fijn gesneden sjalot.
- 5.** Snijd de avocado in kleine blokjes en schep die voorzichtig onder de tonijnmix zodat de avocado heel blijft.
- 6.** Schik een klein bergje tartaar op elk lauw-krokant rijstblokje. Werk af met sesamzaad en wat koriander of microgreens. Serveer onmiddellijk.

Tip

Gebruik altijd tonijn van sashimi-kwaliteit en snijd hem met een goed geslepen mes voor propere, nette brunoise. Zorg dat de rijstblokjes goed gekoeld en stevig zijn voor het bakken, anders vallen ze uit elkaar.

Lekker met

Een lepeltje wasabimayonaise of ponzu apart erbij.

Dranktip

Een koude sake of een droge, minerale witte wijn.