



Tonijn tataki met sojasaus en sesam

Verse tonijn met een krokante sesamkorst, heel kort dichtgeschroeid zodat het hart rauw en boterzacht blijft. Een verfijnd Japans hapje of licht voorgerecht.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	1'	4	Voorgerecht

Ingrediënten

- 250 gr verse tonijnsteak (sashimikwaliteit)
- 2 el sojasaus
- 1 el sesamolie
- 1 kl honing
- 1 kl rijstazijn (of limoensap)
- 1 kl verse gember, geraspt
- 1 teentje look, fijngehakt
- 2 el witte en zwarte sesamzaadjes, gemengd
- 1 el neutrale olie (zonnebloem of arachide)

1 lente-ui, fijngesneden
partjes limoen

Bereidingswijze

1. Meng in een kommetje de sojasaus, sesamolie, honing, rijstazijn, gember en look. Leg de tonijnsteak erin en laat 10 tot 15 minuten marineren, niet langer, anders wordt de vis te zout.
2. Haal de tonijn uit de marinade en dep hem droog. Strooi de witte en zwarte sesamzaadjes op een bord en rol de tonijn erin zodat hij rondom een mooie sesamkorst krijgt.
3. Verhit de neutrale olie in een pan op heel hoog vuur. Schroei de tonijn 15 tot 20 seconden per kant dicht. De binnenkant moet rauw blijven.
4. Laat de tonijn een minuutje rusten en snijd hem dan met een scherp mes in dunne plakjes.
5. Leg de plakjes op een bord, werk af met fijngesneden lente-ui en serveer met partjes limoen.

Tip

Gebruik echt een scherp mes en snijd de tonijn dwars op de vezel voor de mooiste plakjes.

Lekker met

Een wakame-salade of wat wasabi

Dranktip

Koude sake of een frisse Sauvignon Blanc