



OOSTERSE SALADE MET GESCHROEIDE TONIJNFILET EN PITTIGE DRESSING

(4 pers.)

Ingrediënten :

<ul style="list-style-type: none"> • 1 tonijnfilet van 350 gram (sashimi kwaliteit) • 4 nestjes platte mie • bosjes rucola • 100 gram sesamzaadjes • pompoen pitten • 1 rettichwortel 	<ul style="list-style-type: none"> • sesamolie • rijstazijn • wasabi • olijfolie • kikoman saus • Zeezout/zwarte peper vers gemalen • 1 sap van 1 citroen
---	--

[Materiaal: snijplank, mes, kom, garde, pan, lepel](#)

Bereidingswijze :

1. kook de mienestjes in water met zout, giet ze af in een vergiet en spoel de mie helemaal koud.
Giet er wat olie over om plakken te voorkomen.
 2. snijdt de rettich in lange flinterdunne plakjes en daarna in lucifer dunne reepjes marineer dit in een mengsel van citroensap en olie (1 op 2)
 3. Snij de tonijn in staven van 3 x3 centimeter.
 4. Schroei met een drupje olie (in een hele hete platte koekenpan) de tonijn rondom, kort aan, zodat hij mooi rood van binnen blijft en leg deze direct op een snijplank.
 5. rooster de sesamzaadjes en de pompoenpitten (apart) tot ze goud- bruin zijn.
 6. maak een dressing van de olie, sesamolie, kikoman, rijstazijn en wasabi (naar smaak) Voeg de helft van de sesamzaadjes toe aan de dressing.
Meng dit in een ruime kom met de garde.
 7. snij de rettich in lucifer dunne reepjes (julienne) Voor de garnering ;
-

Leg de gemarineerde rettich op de borden en hou een beetje achter de hand voor de afwerking.

Meng de rucola en de mie door elkaar met 1/3 van de dressing.

Snijd voorzichtig de tonijn in dunne plakjes.

Leg het mengsel op de rettich en schik de plakjes tonijn over de borden, giet er nog wat dressing overheen

Garneer het hierna met de pompoenpitten, de sesamzaadjes en de rest van de rettich.

