

Geschroeide tonijn met glasnoedelsalade

Met sojadressing en wasabimayonaise

Ingrediënten

- 1 tonijnfilet (sashimikwaliteit)
- 100 g sesamzaad
- 100 g gekookte glasnoedels
- 1 bosje rucola
- 1 rettich
- Knoflook
- 1 bakje wakame
- 1 dl Japanse mayonaise
- 1 komkommer
- 1 limoen
- Sap van 1 citroen
- Sesamolie, rijstazijn, wasabi en zonnebloemolie
- Kikkoman-sojasaus, zeezout en versgemalen zwarte peper
- Cress naar keuze

Werkwijze

1. Kook de glasnoedels ongeveer 2 minuten in gezouten water tot ze gaar zijn. Spoel ze koud af.
2. Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Schaaf er lange linten van, rol ze strak op en leg ze een paar minuten in rijstazijn.
3. Snijd de rettich in luciferdunne reepjes en marineer ze in één deel citroensap op twee delen sesamolie. Meng de glasnoedels door de rettich en breng op smaak met sojasaus.
4. Snijd de tonijn in staven van 3 bij 3 cm en rol ze door het sesamzaad. Schroei ze rondom kort aan in een hete koekenpan met een druppel zonnebloemolie. Laat de binnenkant rood en leg de tonijn meteen op een snijplank.
5. Meng de mayonaise met een paar druppels limoensap en wasabi naar smaak (ongeveer een halve theelepel). Doe de mayonaise in een spuitzak of knijpfles.
6. Verdeel de glasnoedelsalade over de bordjes en spuit de wasabimayonaise eromheen. Snijd de tonijn in gelijke plakjes en verdeel die over de bordjes. Serveer met de komkommerlinten en wakame en garneer met cress.

MATERIAAL

Snijplank, mes, kom, garde, pan, koekenpan, lepel en spuitzak of knijpfles