

Ingrediënten voor 4 personen

4 tonijnbiefstukken. 300 gr. grote garnalen (gepeld) 4 el japanse sojasaus, 250 gr. sperziebonen, 6 el. roerbakolie, 1 citroen, 1 rode peper, 3 bosuitjes, 100 gr. waterkers, 150 gr. wortelreepjes, 4 el. seroendeng

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Internationaal
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

tonijn en garnalen op oosterse salade

Heerlijke salade met vis

Hulpmiddelen

Grillpan

Vorbereiding

Marineer de tonijn en garnalen in 2 el sojasaus en 3 el. roerbakolie in aparte kommen. Sperziebonen in stukjes snijden en in 8 min. beetgaar koken. In een zeef onder koud water afspoelen. peper zonder zaadjes in dunne reepjes snijden, bosui in ringetjes. Citroen rasp en uitpersen.

Bereidingswijze

In slakom 2 el sojasaus en 3 el. roerbakolie met 1 el citroenrasp en de citroensap kloppen. Toevoegen: bosui, sperziebonen, wortelreepjes, rode peper en waterkers. Grillpan heet laten worden en tonijn grillen in 6 minuten. Garnalen ook even in een koekepan bakken. Sla over borden verdelen, seroendeng erover en dan de tonijn en garnalen er over verdelen.

Serveertips

Lekker met naanbrood