

Salade van tonijn en groene asperges

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

Tonijn:

- 300 g verse tonijnfilet

Asperges:

- 12 groene asperges

Sojadressing:

- 3 el sojasaus
- 2 el sushiazijn
- 1 teentje knoflook
- 3 el sojaolie
- Sesamzaadjes

Salade:

- 150 g gemengde sla
- 1 rode puntpaprika



Bereidingswijze

1. Tonijn

Snijd de tonijn in vier mooie stukken. Smeer de vis in met olie en gril vervolgens de stukken aan een kant in een hete grillpan. Haal de vis uit de pan en leg apart.

2. Asperges en paprika

Snijd de paprika over de lengte door midden en verwijder de zaadlijsten. Snij de paprika vervolgens in dunne repen, smeer deze licht in met olie en gril ze in de grillpan tot ze "beetbaar" zijn.

Verwijder ongeveer twee centimeter van het uiteinde van de asperges, smeer ze in met olie en gril ze aan alle kanten in de grillpan totdat er een mooi donker streepje zichtbaar is.

3. Sojadressing

Rooster de sesamzaadjes in een kleine koekenpan zonder olie of boter tot ze een beetje bruin kleuren.

Hak de knoflook fijn en meng deze met de sojasaus, de sojaolie, de sushiazijn en de helft van de geroosterde sesamzaadjes.

4. Serveren

Verdeel de sla over het midden van de borden. Plaats de paprikareepjes en de gegrilde asperges daar bovenop en druppel er wat dressing overheen. Leg vervolgens de gegrilde tonijn op de asperges. Bedruppel de tonijn met de overige dressing. Garneer met de rest van de geroosterde sesamzaadjes.

Gebaseerd op een recept van Ramon Beuk voor Cholesterol.nl