

Tonijnsteak



Hoofdgerecht

vis

4 personen

Land: Wereldkeuken

Bereidingstijd: marinadetijd 60 minuten, eindbereiding 10 minuten

Seizoen: september t/m januari (anders uit de diepvries)



Ingrediënten

- 4 tonijnsteaks
- 6 el Teriyaki marinade
- 1 zakje gemengde salade
- 4 zongedroogde tomaten in reepjes
- 2 el olijfolie
- 1,5 el citroensap
- ½ el honing
- ¼ tl mosterd
- peper & zout
- Parmezaanse kaas en eventueel geroosterde pijnboompitten om te garneren

Bereidingswijze

1. Tonijn aan beide zijden insmeren met de marinade en 60 minuten laten marinieren. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Salade op de borden draperen zoals op de foto en Parmezaanse kaas er boven schaven en eventueel pijnboompitten. Dressing roeren van olijfolie, citroensap, honing, mosterd, zout en peper.
2. Tonijn in ca. 5 minuten aan beide zijden grillen (als je een rookoventje hebt kun je hem eerst 4 minuten roken en daarna kort 1 minuut per kant grillen) Eigen patat maken (zie recept elders op de website) Dressing over salade sprenkelen en tonijn ernaast leggen.

Tenslotte

Japan neemt wereldwijd gezien de helft van de tonijnconsumptie voor zijn rekening. De milieuorganisaties waarschuwen voor overbevissing en zien zich in hun gelijk bevestigd door cijfers die een gestage afname van de tonijnpopulatie laten zien. Koop daarom tonijn met het MSC-keurmerk. Klik [hier](#) voor de tonijnwijzer om te zien welke tonijn ernstig wordt bedreigd!. Voor **Tonijnsteak met tomatensaus** pel je 2 teentjes knoflook en snijdt ze fijn. Peterselie (15 gr) van stelen plukken en fijnsnijden. In kom peterselie, knoflook, 1 dl olijfolie en 3 el citroensap mengen. Tonijnsteaks in diep bord leggen en bestrooien met zout en cayennepeper. Steaks royaal besprenkelen met oliemengsel en bord afdekken met plasticfolie. Steaks ca. 30 minuten in de koelkast laten intrekken. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen en 1 ui pellen en fijnsnijden. Zes pomadoritomaten inkruisen. enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in lengte in vieren delen. zaadjes verwijderen en tomaten in blokjes snijden. In pannetje 2 el olijfolie verwarmen en ui op laag vuur zacht bakken. Tomatenblokjes toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Grillpan verhitten, tonijnsteaks laten uitdruipen en steaks afhankelijk van dikte in 4 à 6 minuten op hoog vuur bruin en rosé grillen, halverwege keren. Achtergebleven marinade aan tomatensaus toevoegen en even meewarmen, niet meer laten koken. Tonijnsteaks over vier borden verdelen en saus erbij geven. Een Italiaanse klassieker is **Tonijnsteak met ansjovissaus** (Tonno alla Palermitana) Maak een marinade van 2 dl witte wijn, citroensap van 1 citroen, 1 el oregano, 1 teentje knoflook uitgeperst, versgemalen peper en zeezout. Neem 4 tonijnsteaks, droog ze met keukenpapier en leg ze in een schaal. Schenk de marinade erover en laat met plasticfolie afgedekt in de koelkast een paar uur marinieren. Neem de moten vis uit de marinade, laat ze uitlekken en bak ze aan beide zijden, zoals boven omschreven in de grillpan. Besprenkel ze af en toe met de marinade. Verhit tegelijkertijd 4 el olijfolie in een pan, voeg 5 ansjovisfilets uit blek toe en druk ze met een vork fijn. Voeg het restant van de marinade erbij en laat het geheel even doorkoken. Serveer deze saus bij de geroosterde tonijn. Tot slot **Tonijnsteak met gamba's** voor **2** personen. Zes Gamba's pellen en leg ze 1 uur in een marinade van 1 uitgeperst teentje knoflook, 1 verse rode peper in ringetjes gesneden en 2 el anijslikeur (Sambuca of Ouzo12).... echt lekker! Vervolgens gamba's aan satéprikker rijgen en daarna gamba's en tonijnsteak grillen in grill pan. Ongeveer 5 minuten. Tonijnsteak op bord leggen en satéprikker met de gare gamba's erin prikken (staat leuk!). Bestrooien met zout en peper naar smaak.