

Gegrilde tonijnsteak & salade

totale tijd **60 min.** 15 min. voorbereidingstijd 30 min. marineertijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

3.012 kJ / 753 kcal

Vetten: **40 g** Eiwitten: **78 g**

Koolhydraten: **13 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

2 tonijnsteaks - 150 g elk

125 ml vers geperst

sinaasappelsap

3 el Kikkoman Natuurlijk

Gebrouwen Sojasaus

0,5 tl zoete paprika

0,5 tl gedroogde oregano

2 teentjes knoflook,

geperst

0,5 chilipeper

Plus

1 bos(je) peterselie

2 handenvol favoriete sla

90 g ontpitte zwarte olijven

1 el kappertjes

100 g kerstomaatjes

Dressing

3 el olijfolie

1 tl tahinipasta

1 el Kikkoman Ponzu - een

Mengsel van Sojasaus,

azijn en

citroensmaakstof

VOORBEREIDING

Stap 1

Meng de marinade-ingrediënten in een kom: sojasaus, sinaasappelsap, kruiden en knoflook. Voeg chili / tabascosaus toe en meng grondig.

Stap 2

Bedek de tonijnsteaks met de marinade en zet ze opzij om te marineren.

Stap 3

Verwijder de overtollige marinade van de tonijnsteaks en grill ze op hoge temperatuur gedurende 1-2 minuten aan elke kant, zodat de vis roze blijft van binnen.

Stap 4

Meng in een tweede kom de dressingrediënten: ponzu, tahinipasta en olijfolie. Meng grondig.

Stap 5

Hak de olijven fijn. Snijd de kerstomaatjes doormidden.

Stap 6

Serveer de tonijnsteaks op een bedje van sla, olijven, tomaten en kappertjes. Besprenkel met de dressing en bestrooi met gehakte peterselie.