

Grillad tonfisk & sallad

Total tid **60 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tid för marinerings 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.012 kJ / 753 kcal

Fett: **40 g** Protein: **78 g**
Kolhydrater: **13 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	tonfiskfiléer - 150 g styck
125 ml	färskpressad apelsinjuice
3 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
0,5 tsk	paprikapulver
0,5 tsk	torkad oregano
2	vitlöksklyftor, pressade
0,5	chilipeppar
Plus	
1 knippe	persilja
2 handfull	favoritsallad
90 g	urkärnade svarta oliver
1 msk	kapris
100 g	körsbärstomater
Dressing	
3 msk	olivolja
1 tsk	tahinipasta
1 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Blanda marinadens ingredienser i en skål: sojasås, apelsinjuice, kryddor och vitlök. Tillsätt chili/tabascosås och blanda väl.

Steg 2

Täck tonfiskfiléerna med marinaden och ställ sedan åt sidan för marinerings.

Steg 3

Ta bort överflödiga marinad från tonfisken och grilla på en förvärmad yta med hög temperatur i 1-2 minuter på varje sida så att fisken förblir rosa inuti.

Steg 4

Blanda ingredienserna till dressing i en ny skål: Ponzu citronsås, tahinipasta och olivolja. Mixa noggrant.

Steg 5

Hacka oliverna. Dela körsbärstomaterna i halvor.

Steg 6

Servera tonfisken på en bädd av sallad, oliver, tomat och kapris. Ringla över dressing och strö över hackad persilja.