

# Stekt tonfisksbiff med sesamfrön

Total tid **10 Min.**   **10 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

**640 kJ / 152 kcal**

## INGREDIENSER

**4 Portioner**

|                  |                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b>         | portionsbitar tonfisk på vardera 150 g och 2 cm tjocka utan skinn  |
| <b>3 msk</b>     | <u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u> |
| <b>1 msk</b>     | vita sesamfrön                                                     |
| <b>1 msk</b>     | svarta sesamfrön                                                   |
| <b>1</b>         | vitlösklyfta                                                       |
| <b>20 g</b>      | färsk ingefära                                                     |
| <b>1 msk</b>     | olivolja                                                           |
|                  | salt                                                               |
|                  | peppar                                                             |
| <b>Tillbehör</b> |                                                                    |
| <b>200 g</b>     | ärtor                                                              |
| <b>200 g</b>     | liten squash                                                       |
| <b>1</b>         | rödlök                                                             |
| <b>1 msk</b>     | <u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u> |

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Skala och riv ned ingefäran i en skål. Pressa ned vitlöken och tillsätt hälften av Ponzu Citrus Sojasåsen och rör om. Lägg ned och vänd tonfisksen i såsen, låt marinera 1 timme i kylskåpet, vänd då och då.

### Steg 2

Tillbered grönsakerna: Skala och koka ärtorna i 4 minuter. Häll av vattnet, spola snabbt i kallt vatten och lägg sedan i en salladsskål. Tunnskiva squashen och riv ned rödlöken. Häll 1 msk Ponzu Citrus Sojasås över grönsakerna, blanda om och ställ undan. Blanda sesamfröna med varandra på en tallrik. Ta upp tonfisksbiffarna ur marinaden, låt rinna av och vänd dem i sesamfröna.

### Steg 3

Lägg dem i en stekpanna och stek 1 minut på varje sida på hög värme. Ta upp tonfisksen ur stekpannan, häll marinaden och resten av Ponzu Citrus Sojasåsen i stekpannan, låt koka upp i 2 minuter och dra undan från plattan. Skär tonfisksen i ca 1 cm breda strimlor. Arrangera genom att fördela grönsakerna på tallrikar, lägg på tonfiskstrimlorna och droppa över den heta såsen.