

Pensionärsrabatter & seniorrabatter - Smart Senior > Mat- & dryckestips > Recept > Matig sallad med grillad tonfisk, primörer och dijonnaise



Matig sallad med grillad tonfisk, primörer och dijonnaise

Gilla 0 Dela

Spara i dina favoriter

Ta del av erbjudandet

En matig sallad med grillad tonfisk sommarens primörer, dijonnaise och massa annat gott.

Så här gör du:

1. I en bunke för stavmixer blandar du äggula, dijonsenap och vinäger. Mixa tills det blandar sig. Häll i oljan i en strid ström medan du mixar tills du har en lite lösare majonnäs i konstistensen. Smaka upp med salt
2. Koka riset enligt anvisningarna. Byt gärna vatten mot grönsaksbuljong om du vill men vatten funkar bra det också.
3. Skär eller bryt av den nedre delen av sparrisen. Gnid in i lite olja och grilla ca 2 min tills de är krispiga men fått lite färg. Dela vårlöken på mitten och gnid in med lite olja. Grilla tills den fått fin färg och lägg på indirekt värme tills den blir lite mjuk men ändå har lite tuggmotstånd.
4. Gnid in tonfisken i olja och grilla på hög värme 1-2 min på varje sida. Vänd försiktigt och grilla andra sidan ca 1-2 min. Ta av grillen och och salta på båda sidor. Låt vila till rumstemp.
5. Koka haricots verts eller sockerärter i vatten ca 1-2 min. Kyl ner i kallt vatten. Koka ägg till önskad innertemp. Både hårdkokt och krämig gula funkar.
6. Hyvla fänkålen fint på mandolin och lägg i isvatten några minuter. Häll av och låt torka lite så de inte är fulla med vatten.

Lägg salladen i botten av en tallrik, toppa med ris och den isade fänkålen och den grillade löken som du skurit i mindre bitar och blanda runt lite. Lägg på haricots verts, oliver sparris och ägg, klicka ut dijonnäsen och lägg på den grillade tonfisken skuren i skivor. Toppa med lite persilja.

[Klicka här för att ladda ner receptet som pdf >>](#)

Ingredienser

Vintips till detta recept: [KWV Sauvignon Blanc >>](#)

Receptet är för två personer.

- 2 bitar färsk tonfisk
- 1 påse blandsallad
- Svart råris för 2 personer
- 1 liten fänkål
- 1 knippe sparris
- 2 st vårlök med stjälk
- 1 påse haricots verts eller sockerärter
- 1 äggula
- 2 msk dijonsenap
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1-2 dl neutral olja (rapsolja eller matolja)
- 2 st ägg
- 1 kruka persilja
- Kalamataoliver

SMART SENIOR

Bli medlem gratis!

Din mailadress

Nästa steg >>