

Tonijntartaar met gember

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON



VOORBEREIDING: 30 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

600 g verse blauwvintonijn aan één stuk, zonder vel of graten
20 g verse gember
2 stengeluien of bosuien
2 eetlepels sojasaus
1 rijpe avocado die nog een beetje stevig is
Het sap van 1 citroen
1 scheutje Tabasco®
1 eetlepel sesamolie
Fleur de sel, versgemalen witte peper

TIP VAN DE CHEF

De avocado geeft extra kleur en een romige textuur, maar deze tonijntartaar kan ook worden bereid zonder avocado. Het is vooral de gember die zorgt voor de originele en frisse smaak.

- 1.** Dep de tonijn droog met keukenpapier. Snij hem in kleine blokjes (tussen 5 mm en 1 cm) met een groot scherp mes.
- 2.** Pel de gember met behulp van een klein lepeltje (wrijf met de rand van het lepeltje over de schil en hij komt vanzelf los). Snij in fijne plakjes, daarna in fijne staafjes en tot slot in piepkleine blokjes. Pel en was de stengeluien. Snij ze in uiterst fijne schijfjes.
- 3.** Voeg de gember en twee derde van de stengeluien in de kom met de tonijn en meng het geheel voorzichtig. Voeg wat versgemalen peper toe.
- 4.** Pel de avocado en snij hem in tweeën. Verwijder de pit. Snij het vruchtvlees in nog kleinere blokjes (ongeveer 3-6 mm). Voeg wat druppels citroensap toe en meng zodat de avocado zijn mooie groene kleur behoudt.
- 5.** Klop in een kom de sojasaus, het resterende citroensap, de Tabasco® en de sesamolie. Voeg deze vinaigrette toe aan de tonijntartaar en meng voorzichtig.
- 6.** Leg een roestvrij stalen ring van 8 tot 10 cm diameter op het midden van een bord. Vul de ring voor driekwart met de tonijntartaar en de rest met avocadostukjes. Druk zachtjes aan en bestrooi met de fijngesneden bieslook. Verwijder de ring voorzichtig en herhaal op de drie andere borden. Dien onmiddellijk op.

* Het zijn gezonde vetten.

