



Tonijn op Japanse wijze

Vraag bij de visboer om superverse tonijn, sashimi-kwaliteit. De vis wordt namelijk rauw gegeten, slechts korte tijd gemarineerd. Tonijn is er in verschillende soorten en maten. Het zijn heel snelle zwemmers met een donkerblauw tot zilverachtige huid die wel 1,5 – 3 meter lang kunnen worden.

Tonijnen leven in scholen in tropische en gematigde zeeën. Het zijn viseters, maar worden zelf gegeten door orka's. Kies in het kader van duurzaamheid voor de minder vette geelvintonijn of skipjack in plaats van de blauwvintonijn. Voor dit gerecht is de versheid van de tonijn het meest belangrijk.

Voorgerecht voor 4-6 personen

Bereidingstijd: circa 35-40 minuten + koelen

- 450 gram tonijn
- 4 lente-uitjes
- 2 tomaten
- 2 eetlepels mayonaise
- 6 theelepels Japanse sojasaus
- 4 theelepels rijstwijnazijn
- sap van 1-2 citroenen, afhankelijk van persoonlijke smaak
- 2 theelepels (knoflook)olijfolie
- 2 theelepels sesamolie
- 1-2 theelepels cayennepeper

- Zet de serveerschaal in de koelkast, de salade wordt goed gekoeld geserveerd.
- Snijd de tonijn met een scherp mes in dunne hapklare stukjes. (Leg de tonijn eventueel een uurtje in de diepvriezer voor het snijden, dan wordt het iets steviger en snijd het gemakkelijker).
- Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze heel fijn, ook het mooie deel van het groen. Was de tomaten, halveer ze, verwijder vocht en zaad en snijd het

- vruchtvlees in stukjes. Meng de tonijn met de lente-ui en tomaten.
- Klop een dressing van de mayonaise, sojasaus, rijstwijnazijn, sap van 1 citroen (er kan altijd later meer bij), olijfolie, sesamolie en 1 theelepel cayennepeper (kan ook later eventueel meer bij). Meng de dressing door de tonijnsalade.
- Serveer op de gekoelde schaal. Geef er roergebakken zeekraal of een salade bij van rucola en kleine blokjes komkommer en/of - als u het kunt krijgen - zeewier.

Wijntip! Nobilis Rosé Bairrada D.O.C. Portugal

