

# Grillet tunbøf med salat

Samlet tid **60 min.** 15 min. Arbejdstid **30 min.** Marinerings tid **15 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:  
**3012 kJ / 753 kcal**

Fedt: **40 g** Protein: **78 g**  
Kulhydrater: **13 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 2 Portioner

<b>2</b>	tunbøffer - 150 g per styk
<b>125 ml</b>	friskpresset appelsinjuice
<b>3 spsk.</b>	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
<b>0,5 tsk.</b>	sød paprika
<b>0,5 tsk.</b>	tørret oregano
<b>2</b>	fed hvidløg, knust i en hvidløgspresser
<b>0,5</b>	chili
<b>Plus</b>	
<b>1 bundt</b>	persille
<b>2 håndfuld</b>	yndlingssalat
<b>90 g</b>	udstenede sorte oliven
<b>1 spsk.</b>	kapers
<b>100 g</b>	cherrytomater
<b>Dressing</b>	
<b>3 spsk.</b>	olivenolie
<b>1 tsk.</b>	tahin
<b>1 spsk.</b>	Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Bland ingredienserne til marinaden sammen i en skål: sojasauce, appelsinjuice, krydderier og hvidløg. Tilføj chili/Tabasco, og bland alt godt sammen.

### Step 2

Hæld marinaden over tunbøfferne, og stil det på køl, så bøffen kan trække i marinaden.

### Step 3

Fjern den overskydende marinade fra tunbøfferne, og grill dem på en forvarmet rist/plade ved høj temperatur i 1-2 minutter på hver side. Fisken skal forblive rosa indeni.

### Step 4

I en anden skål blandes ingredienserne til dressingen sammen: ponzu, tahin og olivenolie. Rør det godt sammen.

### Step 5

Hak de udstenede oliven, og skær cherrytomaterne i halve.

### Step 6

Server tunbøfferne ovenpå salaten med oliven, tomater og kapers. Fordel dressingen henover, og drys med hakket persille.

