KIKKOMAN

Grillet tunbøf med salat

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

Næringsindhold:
3.012 kJ / 753 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

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

FREMGANGSMÅDE

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.