KIKKOMAN

Stegte tunbøffer med sesamfrø

Samlet tid **10 min.** **10 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
640 kJ / 152 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

2	tunbøffer à 150 g/2 cm tykkelse uden skind
3 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
1 spsk.	hvid sesam
1 spsk.	sort sesam
1	fed hvidløg
20 g	ingefær
1 spsk.	olivenolie
	Salt
	Peber

Tilbehør:

200 g	ærter
200 g	små squash
1	rødløg
1 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skræl ingefæren, og riv den ned i en skål. Pres hvidløget med en hvidløgspresser, og kom det i skålen sammen med halvdelen af Kikkoman Ponzu citrus sojasauce. Rør det hele sammen. Vend tunbøfferne i blandingen, og lad dem trække marinaden i 1 time i køleskabet. Vend dem af og til.

Step 2

Tilbered grøntsagerne: Bælg ærterne, og blancher dem i kogende vand i 4 minutter. Hæld vandet fra, skyl ærterne i koldt vand, og kom dem i en salatskål. Skær squashen i tynde strimler, og riv rødløget på et fint rivejern. Bland 1 spsk. Kikkoman Ponzu citrus sojasauce sammen med alle grøntsagerne, og gem dem til senere.

Step 3

Bland sesamfrøene på en tallerken. Tag tunbøfferne op af marinaden, lad dem dryppe af, og vend dem i sesamfrøene. Steg tunbøfferne på en pande ved stærk varme i 1 minut på hver side. Tag tunbøfferne op, og hæld marinaden og resten af Kikkoman Ponzu citrus sojasauce på panden. Lad blandingen koge op i 2 minutter, og tag panden af blusset. Skær tunfisken i ca. 1 cm brede strimler. Anretning: Fordel grøntsagerne på tallerkener, anret fisken ovenpå, og dryp med den varme sauce.