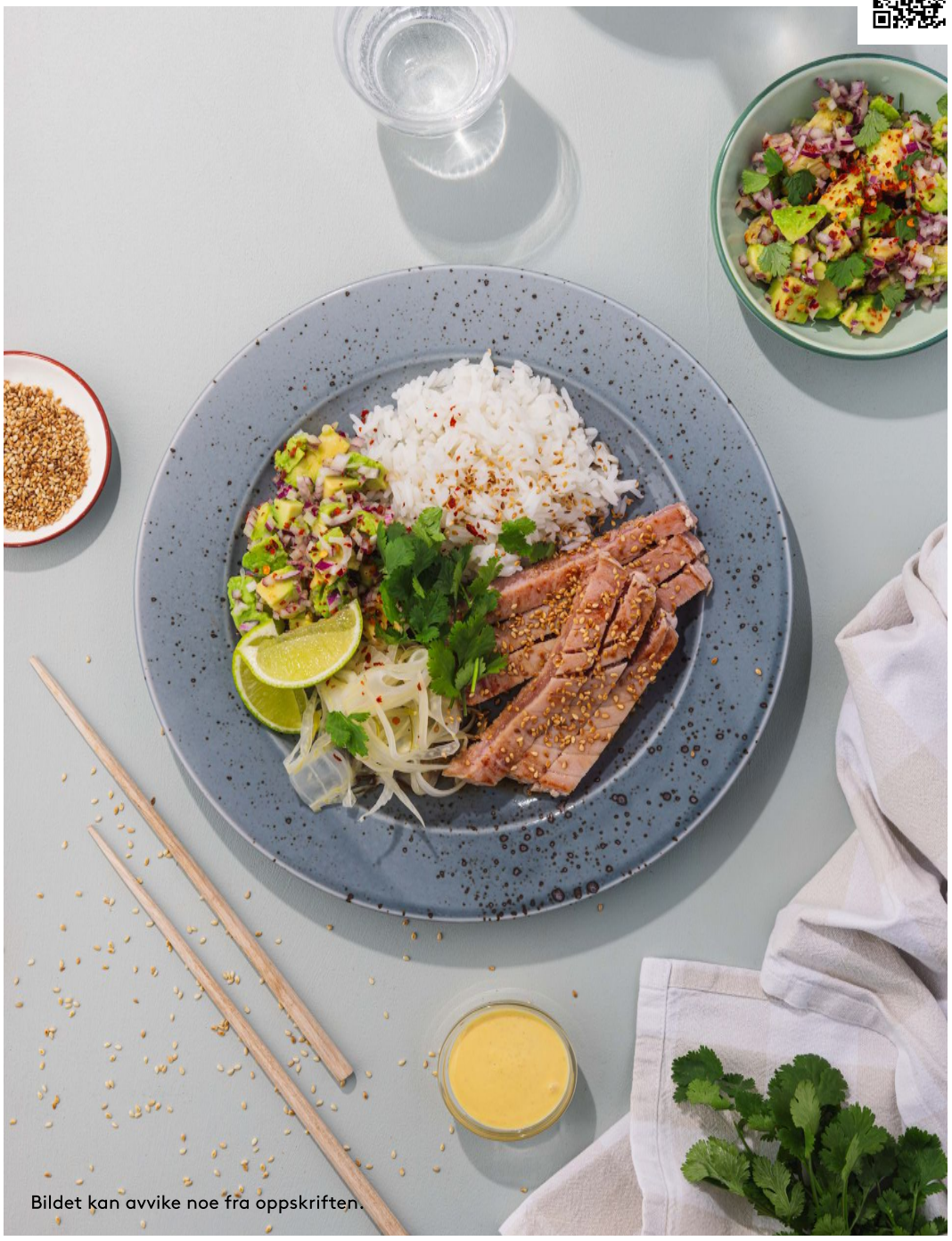
Godt Levert

Vurder retten og les mer:



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tunfisk tataki med ris, avokadosalat, syltet fennikel og curry- og mangodressing

Ris
135 g jasminris

Syltet fennikel
1 stk fennikel
1 dl vann [B]
2 ss sukker [B]
4 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik [B]

Avokadosalat
½ stk rødløk
1 stk avokado
½ stk lime
½ pakke chiliflak

Tunfisk tataki med sesamfrø og ponzusaus
180 g tunfisk
1 pakke sesamfrø
1 pakke ponzusaus

Tilbehør
1 bunt koriander
½ stk lime
1 pakke curry- og mangodressing

salt [B]
pepper [B]

[B] Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
2. **Syltet fennikel:** Skyll og kutt fennikelen i tynne strimler. Kok opp 1 dl vann, 2 ss sukker, 4 ss eddik og litt salt i en kjele. Vend fennikelen inn i laken, ta kjelen av varmen, og la den stå på benken fem til servering.
3. **Avokadosalat:** Skrell og finhakk rødløken. Del avokadoen i to og fjern steinen. Kutt avokadokjøttet i terninger, og ha det over i en bolle sammen med rødløken. Press over saften fra halve limen, tilsett ønsket mengde av chiliflakene, og smak til med salt og pepper.
4. **Tunfisk tataki med sesamfrø og ponzusaus:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme, og rist sesamfrøene i et par minutter, til de er gylne. Ha dem over i en liten skål. Stek fisken i den tørre pannen i omtrent 1 minutt på begge sider. Ha fisken over på et skjærebrett, og skjær den i tynne skiver. Legg den over på en tallerken, og topp med sesamfrøene og ponzusausen.
5. **Tilbehør:** Skyll og tørk korianderen. Kutt resten av limen i båter. Server korianderen, limebåtene og curry- og mangodressingen til retten. Topp eventuelt med resten av chiliflakene om du ønsker det.

15-20 min | 2 porsjoner | Anbefales tidlig i uken