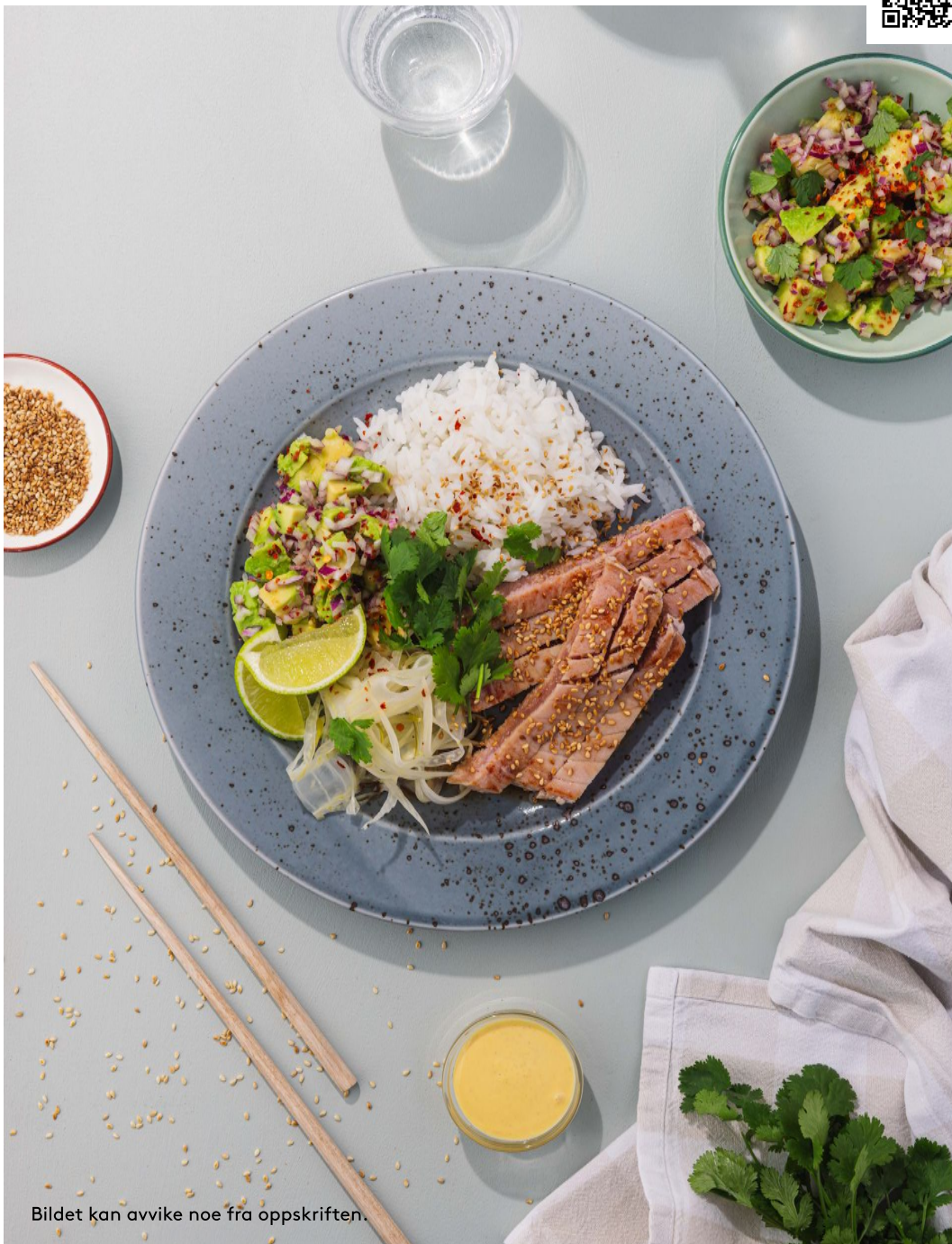




Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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 mangodressingene til retten. Topp eventuelt med resten av chiliflakene om du ønsker det.