

Plat

Gegrilde tonijn met chermoula en couscous

Door

Peter en Thierry op 29 06 2020

Foto



Nodig

12 tonijn steaks

8 citroenen

Ahornsiroop

Mosterd

Olijfolie

Rozemarijn

Tijm

Peper

Fleur de sel

Voor de chermoula

Bladpeterselie

4 citroen Look

50 gr bruine amandelen

50 gr parmezaan Olijfolie Koriander Munt Komijnpoeder Currypoeder Piment

Pezo

Voor de couscous

Couscous

Rode paprika Ui

Look Rozijnen Komijnpoeder

Bouillon

Boter

Bereiding

Zesteer 3 citroenen, doe er hun sap bij met olijfolie, mosterd en ahornsiroop.

Leg de vis in deze marinade, draai regelmatig om.

Snij de citroenen in fijne sneetjes. Maak een inkeping in de vis en steek er een schijfje in met fleur de sel, tijm en rozemarijn .

Wrijf in met de marinade en bak op zilverpapier. De BBQ zeker niet te warm zetten.

Voor de chermoula zesteer je enkele citroenen en pers je ze uit. Doe er de bladpeterselie , look, amandelen, olijfolie, muntblaadjes, komijn , curry, piment, peper en zout en parmezaan bij en mix fijn tot een homogene saus.

Stoof voor de couscous de ui , de paprika en de look met de komijn. Doe er wat bouillon bij en voeg de rozijnen toe en kruid. Maak de couscous met een zelfde hoeveelheid bouillon als couscous. Meng de groenten onder de couscous en draai er boter door.