

Entrée

Tonijn met gebakken asperges en nori

Foto



Wie Wanneer

Gilbert en Leo – 14 mei 2018

Nodig voor 16

- +/- 1.5kg tonijn
- 4 vellen Nori (zeewier)
- 2kg witte asperges
- balsamico azijn
- olijfolie
- pijnboompitjes
- (light) bakboter
- verse tijm
- verse kervel of kleine kers
- kippenbouillon (water mengen met kippenblokje)

Bereiding

Asperges

Schil de asperges.

Bak ze in olijfolie.

Kruiden met peper, zout en voeg de verse tijm toe.

Draai de asperges af en toe om.

Zet ze onder in de kippenbouillon en laat afkoelen.

Tonijn

Kruid de tonijn met peper en zout.

Bak de tonijn kort in de boter en glaceer de tonijn met een soeplepel balsamicoazijn.

Saus

Doe de pijnboompitjes in de vijzel samen met de 16 eetlepels olijfolie.

Doe er 8 koffielepels balsamico bij en kruid met peper zout.

Serveren

Snijd de nori in brede repen en draai er telkens 2 asperges in.

Schik alles mooi op het bord en versier met de saus en kervel of kleine kers.