

Entree

Leo en Gilbert

17/04/2023

Gebakken Tonijn met witte asperges en aspergecrème

Foto



1 De Aspergecrème

Ingredienten (4 personen)

6 witte asperges	Noilly Prat	bieslook
1dl slagroom	boter	Peper / zout
1 sjalotje	blokje kippenbouillon	

Bereidingswijze

Sjalotje schillen en in kleine stukjes snijden.

In 2 EL roomboter de stukjes sjalot al roerend zeer kort fruiten .

Stukjes asperges toevoegen en al roerend fruiten (+/ 10 min).

Kruiden met peper/zout.

4 min voor het einde van het garen de Noilly Prat toevoegen tot alles onder staat.

Noilly Prat laten uitdampen en scheutje room toevoegen.

Als de asperges mals zijn mengsel pureren en nog effen laten pruttelen.

Eventueel verder op smaak brengen met peper/zout of een deel van een blokje kippenbouillon

Laten afkoelen in ijskast (+/ 1h)

2 De asperges

De asperges schillen.(2 asperges /persoon)

De aspergeschillen opzetten in koud water en kruiden met een 1blokje visbouillon.

Aan de kook brengen en +/-15 min zachtjes laten pruttelen.

Laat deze schillenbouillon terug afkoelen.

Leg de geschilde asperges in de afgekoelde aspergebouillon en breng terug aan de kook.

Wanneer het water kookt, pot van het vuur nemen en asperges een 10 tal minuten laten garen in het gekookte water.

3 De tonijn

Ingredienten (4 personen)

400gr tonijn

balsamico azijn

olijfolie

pijnboompitten

bakboter

peper en zout

Bereiding

Tonijn bakken: zo bak je de perfecte Tonijnsteak.

Haal de tonijn ongeveer een half uur van tevoren uit de koelkast om op temperatuur te laten komen.

Snij tonijn steaks van 3 cm dik (Tonijn is het lekkerst "rare" te bakken).

Maak de tonijn schoon onder koud stromend water en dep droog.

Smeer de tonijn steaks in met een beetje olijfolie, zout en peper.

Verhit een koekenpan met een druppeltje olie.

Laat de pan goed heet worden, zo heet dat hij bijna begint te roken.

Dat is precies het moment dat je de steak de pan in gooit.

Bak de tonijnsteak in de pan 1 keer. (de truc hier is geduld).

Je moet hem in 60 seconden dichtschroeien. Zo heeft de onderkant van de steak de tijd om één geheel te worden en kan je hem makkelijk draaien.

Houd een baktijd aan van 60 tot 90 seconden aan per kant.

Voor tataki (rare/rare) 50 seconden per kant of nog minder.

Hoe lang je de tonijn bakt is afhankelijk van je smaak.

Hoe langer, hoe vissiger de smaak wordt en hoe droger de structuur is.

De tonijnsteak smaakt het best wanneer deze kort gebakken is en nog donkerrood of roze is van binnen. .

4 Tonijn saus

Ingrediënten (4 personen)

1 dl rode porto

1 dl visbouillon (1/2 blokje visbouillon opgelost in 1 dl water)

+2 el honing (afhankelijk van uw smaak)

1 tl balsamicoazijn

1 el maizena

pijnboompitten

zout en zwarte peper van de molen

Bereiding

Breng de porto en de visbouillon in een steelpan aan de kook.

Roer de honing en de balsamicoazijn door de saus en kruid af naar wens met gemalen zwarte peper en zout.

Breng weer even aan de kook.

Voeg de maizena toe en roer al kokend voor 1 min.

Voeg eventueel een snuifje zout, wat honing of Porto toe afhankelijk van uw smaak.

Laat de saus afkoelen.

Neem een pan en zet het vuur middellaag.

Doe de pijnboompitten in de pan en schud de pan regelmatig zodat de pijnboompitten aan alle kanten geroosterd worden.

Blijf dit doen totdat de pitten licht van kleur beginnen te veranderen.

De pitten gaan van blank, naar bruin en daarna, wanneer je niet oplet, ook heel snel naar zwart (verbrand).

Doe de pijnboompitjes in een vijzel en plet ze gedeeltelijk en doe ze bij in de saus.

5 Opdiene:

Bieslook fijn snijden

Leg 2 stukken gekookte asperges op een bord.

Voeg wat aspergecrème toe over de asperges en versier met wat bieslook .

Snij de gebakken Tonijn in stukken van +/-1cm dik.

Leg een stuk tonijn bij op het bord en glaceer met een eetlepel tonijn saus.

Besprenkel alles op het bord met wat dille uit een potje.