

Tonijn op Siciliaanse wijze

Phille - Luc Bec



Nodig voor 2 personen

1 grote tonijnsteak

2 el pistachenootjes, fijngehakt

2 el broodkruim

1 el gedroogde oregano

1 aubergine, geschild en in blokjes

1 rode ui, fijngesnipperd

1 stengel selder, in stukjes

2 kl suiker

10-tal kerstomaatjes, in vieren

2 el witte balsamico

2 el zwarte olijven

1 el kappertjes enkele blaadjes munt, fijngehakt

enkele blaadjes basilicum, fijngehakt

1 venkel

2 bloedsinaasappelen

1 el sesamzaadjes

peper - zout

olijfolie

Bereiding

Kruid de tonijnsteak met peper en zout en besprenkel met olijfolie.

Wentel de vis door een mengeling van pistachenootjes, broodkruim en oregano.

Besprenkel de vis opnieuw met een beetje olijfolie en bak de tonijn vervolgens in een hete pan kort aan elke zijde gedurende 2 à 3 minuten aan.

Laat even rusten.

Kook de aubergineblokjes beetgaar in gezouten water.

Stoof de rode ui en de selder aan in een scheutje olijfolie.

Voeg twee eetlepels suiker, de kerstomaatjes, de aubergineblokjes, de witte balsamico, de zwarte olijven en de kappertjes toe.

Bevochtig met een scheutje water.

Breng op smaak met de fijngehakte munt en basilicum en een snuifje zout.

Laat de saus een tiental minuutjes pruttelen op een zacht vuurtje.

Verwarm de oven voor op 200 graden en laat de vis gedurende een tiental minuutjes verder garen in de oven.

Snijd de venkelknol in reepjes.

Pel de sinaasappels à vif en snijd ze in partjes.

Meng de venkel met een eetlepel sesamzaadjes, een scheutje witte balsamico, een snuifje zeezout en de sinaasappelpartjes.

Presentatie

Haal de tonijnsteak uit de oven en snijd in plakjes.

Bestrooi ze met grof zout en besprenkel ze met olijfolie.

Serveer de plakjes tonijn samen met de salade van venkel en appelsien en de groentensaus.