

Tonijncarpaccio met roergebakken groenten

Benodigheden voor 12 personen

600 gram tonijn aan één stuk

1 winterpeen

1 prei

1 courgette

1 rode paprika

1 limoen

1 teen knoflook

1 eetlepel balsamico azijn

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel teriyaki

peper en zout

koriander

De tonijn

Leg de tonijn in de vriezer en laat de buitenkant aanvriezen.

Snijd de tonijn carpaccio (stand 1 of dunner, even proberen. Kan ook met een slagersmes) en leg meteen als een spiegel op een bord. Dakpansgewijs en het hele bord vullen.

De groenten

Rasp de limoen (of fijn gehakte zestes) en pers 'm daarna uit.

Maak een dressing van limoenrasp en de overige ingrediënten.

Schil de wortel. Snijd alle groenten julienne. Was de prei.

Roerbak alle groenten vlak voor doorgeven in olijfolie. Begin met de wortel, voeg de prei en paprika toe. Als laatste de courgette nog even heel kort.

Blus af met de dressing.

Opmaak

Leg in het midden van de tonijn de groenten. Garneer rondom met koriander.

Als je niet van koriander houdt dan gebruik je peterselie of bieslook.