

MARINERAD TONFISK MED BRUSCHETTA PÅ CIABATTABRÖD 4 PORT, 4 DYGN

200 g färsk tonfiskrygg
1 tomat
2 ciabattabröd
1 kruka timjan
250 g buffelmozzarella
lite salt

MARINAD

2 dl olivolja
2 msk balsamvinäger
1 kruka basilika
2 msk honung
salt och peppar
2 dl olivolja, balsamvinäger, blanda i honungen. Hacka basilika och blanda ner med oljan, salta och peppra.

GÖR SÅ HÄR: Halstra tonfisken hastigt runt om, (torrstekes, gärna i en titanpanna) salta, peppra. DAG 1: Lägg tonfisken i marinaden och låt dra över natten ca 12 timmar.

DAG 2: Rulla in fisken i plastfolie och aluminiumfolie, lägg den i frysen i två dygn. (Skall man alltid göra med fisk som skall serveras rå. Denna rätt skall ha rå kärna.)

DAG 4: Bruschetta: Dela ciabattan på mitten och kantskär den. Lägg på en tomatskiva, strö över lite timjan och toppa med hackad buffelmozzarella. Gratinera i ugn på 225°C tills den fått en gyllenbrun färg. Skär upp tonfisken tunt och garnera med färsk hackad basilika och ringla lite olivolja över fisken.



DRYCKESTIPS

Marqués de Cáceres
Rosado (Spanien)
artnr 2755 ca 79:-

”Fruktig och torr
med röda bär och
fräsch syra”

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G TONFISKFILÉ

Energi: 770 kJ
Kcal: 185
Protein: 24 g
Fett: 9,9 g

FETTKVALITET I %:

Mättat 33,9 %
Enkelomättat 24,2 %
Fleromättat 38,7 %

FÖRDELAT PÅ:

Omega-3 fett: 33,9 %
Omega-6 fett: 4,8 %
(rekommenderat dagsintag av
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlösliga vitaminer: A, D, E

B-vitamin: niacin, tiamin

Mineraler: selen

Sjöboden[®]
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00

info@sjobodenalltifisk.se

www.sjobodenalltifisk.se

FRI reklambyrå. Foto: © Svensk fisk.

Tips & recept på TONFISKFILÉ

Sjöboden[®]
allt i fisk



TONFISKSCHNITZEL

4 PORT

Ca 600 g färsk tonfiskfilé
1 msk olja
saften av 1/2 citron
1 liten pressad vitlöksklyfta
vetemjöl
salt
peppar
2 gula lökar i skivor
4 tomat i skivor
1-2 msk olja
smör eller margarin
till stekning

GÖR SÅ HÄR:

Skär tonfisken i ca 2 cm tjocka skivor och marinera (rör ihop olja, citronsaft och den pressade vitlöksklyftan) 2-3 timmar.

Vänd fisken då och då och låt den stå kallt och övertäckt.

Häll av marinaden och spara. Vänd fisken i mjölet, kryddat med salt och peppar. Stek den ljusbrun på inte alltför stark värme.

Lägg upp den på ett fat och håll den varm. Stek löken genomsiktig i resten av fett i pannan. Tillsätt tomaterna och häll på marinaden.

Låt denna "sås" koka upp och häll den över fisken vid servering.

Servera med kokta grönsaker och varma portionsbröd.

TONFISKSPETT

MED SCAMPI 2 PORT

300 g färsk tonfiskfilé
4-6 scampi
paprika i olika färger
lime eller citron
2 msk olivolja
1 msk japansk soja
1 tsk lime eller citronsaft
pepparmix, salt

GÖR SÅ HÄR:

Skär tonfiskfilén i rejäla bitar. Skala scampin. Skär paprikorna i bitar och limen/citronen i klyftor. Trä upp alla ingredienserna på grillspetten.

Blanda olja, soja, lime/citron, pepparmix och lite salt. Pensla spetten några gånger och låt dem ligga en stund före grillningen.

Använd ugn, grillpanna eller glödbädd och grilla till tonfisken är genomstekt. Beräkna 2-4 min. per sida beroende på fiskens tjocklek.

Pensla ännu en gång när spetten är klara.

Servera med väl mogen avokado i skivor, lättmajonnäs som smaksätts med lite mango chutney och gräslök. Bröd eller ris är gott till om man vill ha rätten mer mättande.

Servering:

Avokado, lättmajonnäs, mango chutney, gräslök.

CARPACCIO PÅ RÖKT

TONFISK MED LIME

& PARMESAN 4 PORT

200 g rökt tonfiskfilé
2 lime
2 tsk flytande honung
1 dl olivolja
50 g parmesanost
salt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Skär den rökta tonfisken i lövtunna skivor, (frys tonfisken ca 30 minuter så blir den lättare att skära).

Riv skalet och pressa juicen ur limefrukterna. Rör ihop en dressing av lime-skal, limejuice, honung och olivolja. Smaksätt med salt och peppar.

Fördela tonfiskskivorna på fyra tallrikar, slå över limedressingen och strö grovt rivna parmesanost över tonfisken.

Garnera med strimlat tomatkött, limeklyftor och basilikablاد.

TONFISK TORNEDO

4 PORT

640 g färsk tonfiskfilé
4 baconskivor
12 sparris
små oskalade potatisar
kryddor
(salt, svartpeppar, vitlök, lök, chili, spiskummin)

GÖR SÅ HÄR:

Dela tonfiskfilén i fyra bitar och linda en baconskiva runt varje bit.

Trä på grillpinnar (som legat i vatten en stund).

Grilla någon minut på varje sida.

Tvätta potatisen, klyfta den i bitar, krydda och stek på medelvärme.

Servera med bearnaisesås, stekt sparris och grönsaker.