

Grillet tun med sommergrønt



En tunsteak er super nem at tilberede på grillen og smager helt fantastisk sammen med sommerens friske grøntsager.

En ret der passer perfekt til hygge på terrassen med familie og venner. Prøv opskriften og oplev tunens fantastiske smag.

Det skal du bruge til 4 pers.

4 pæne tunsteaks
2 spsk. Teriyaki marinade/Soya
2 spsk. Akaciehonning
Salt og peber

Dressing

1 løg finthakket
3 spsk. grofthakket persille
1 tsk sennep
1/2 øko citron saft + revet skal
4 spsk god olivenoile
1 spsk. vand
Salt, peber og 1 tsk. sukker

Tilbehør

Grønne asparges
Små nye gulerødder
Aioli

KIG IND!

Butikken er altid fyldt nemme færdigretter, delikatesser, fersk fisk og røget fisk fra egne ovne.

Sådan gør du

Gør de små nye kartofler rene og kog dem. Rens de grønne asparges og pensel dem med lidt olivenolie, drys dem med salt og peber.

Varm grillen godt op, den skal være helt varm. Smør grillristen med olivenolie.

Bland teriyaki marinade og akaciehonning i en skål og vend tunen heri. Krydder med salt og peber.

Tunen grilles ved meget høj varme 1-2 min på hver side - afhængig af tykkelse - giv også siderne lidt, til kødet skifter farve. Får tun for meget, risikerer den at blive tør og sej. Tunen skal have grillstriber på ydersiden men være rosa indeni. Lad tunsteaken hvile et par minutter.

Vend gulerødder og asparges med olie, salt og peber og grill dem. Hæld vandet fra kartoflerne og vend dem med lidt af dressing

Skær tunsteaken i skiver og anret den sammen med de grillete asparges og kartoflerne. Drys lidt friskhakket persille over som pynt. Serveres med den overskydende dressing og evt. lidt aioli. Velbekomme

Atletikvej 19
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 38 25 50



SCHAK NIELSEN
RØGERI & GÅRDBUTIK

www.schaknielsen.dk