

Gegrilde verse tonijn met gestoofde spitskool



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	299	33 g	12 g	9 g

Ingrediënten:

1 stukje tonijn, 100 g

verse gember, fijngesneden in kleine stukjes

1 teen knoflook, geperst

Kruiden:

- snufje chilipoeder

- ½ theelepel laos

- ½ theelepel djintan of gemalen komijn

½ spitskool, zeer fijn gesneden

1 stevige tomaat, in stukjes

1 dunne prei, in ringetjes

snufje kerrie, peper

1 teentje knoflook

verse korianderblaadjes, fijngesneden

1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

Wrijf de tonijn in met de kruiden, knoflook en gember en laat een kwartiertje intrekken. Verhit de olie in een pan en fruit de prei licht met wat kerrie. Schep daarna de tomatenblokjes, knoflook en spitskool erdoor en zet een deksel schuin op de pan. Laat ongeveer 8 minuten stoven, schep af en toe om.

Verhit de, met een kwastje olie ingevette, grillpan of zet de grill aan. Gril de tonijn op een matig vuur aan beide kanten bruin, maar laat de binnenkant zo roze mogelijk. Ongeveer 3 minuten per kant, afhankelijk van de dikte (te gare tonijn wordt erg droog en is niet meer smakelijk).

Schep de spitskool op een bord, bestrooi met de korianderblaadjes en leg hierop de tonijn.

