



1A+1B

Fish

Tartaar van tonijn met komkommer en soja vinaigrette



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

- 1 Meng de stukjes tonijn met de olijfolie, 1 handje bieslook en zout naar smaak. Snijd $\frac{1}{4}$ van de komkommer in hele kleine stukjes en meng met de sojasaus, 1 handje bieslook en de Spaanse peper om de vinaigrette te maken. Dresseer de tonijntartaar in de kookring op het bord. Schaaf de rest van de komkommer in lange banen, leg deze trapsgewijs op elkaar en steek met dezelfde kookring een rondje uit de komkommer. Leg dit precies bovenop de tonijntartaar. Verdeel met een eetlepel de vinaigrette naast de tonijntartaar. Maak af met de wasabinootjes.
- 2 Let op! Dit is een recept voor speciale gelegenheden en feestdagen. Kies maximaal 4 x per jaar een recept uit deze categorie als je in fase 1 of 2 van het PS. food & lifestyle afslankprogramma zit.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle spicy wasabi bites
- ☐ 320 g verse tonijn, in blokjes van 0,5 bij 0,5 cm
- ☐ 1 komkommer
- ☐ 3 el olijfolie
- ☐ 4 el Kikkoman sojasaus
- ☐ $\frac{1}{2}$ Spaanse peper, zonder zaadjes en heel fijn gesneden
- ☐ 2 handjes bieslook, fijngesneden
- ☐ Zout
- ☐ Kookring 8-10 cm Ø