



SALLAD

Sallad Nicoise med grillad tonfisk

Kock: **Mårtenssons kök** Tid: **30 min** Portioner: **2**

En fräsch sallad med ursprung från Nice i sydfrankrike, här med färsk tonfisk som tillbehör.



När det gäller att tillaga tonfisk är det viktigt att inte översteka den, det resulterar i en torr och tråkig bit fisk som mest påminner om tonfisk på burk.

Vi brukar säga att fisken och stekjärnet bara ska presenteras och snabbt hälsa på varandra, inte lära känna varandra. Stek tonfisken i ett hett järn, eller grilla, max 2 minuter på varje sida om fiskbiten är ca 3 cm tjock, så får du en tonfisk med en fin rosa kärna.

INGREDIENSER



- 2 bitar á 150 g färsk tonfisk
- 2 st ägg
- 125 g blandade salladsblad
- 8 små goda tomater, klyftade

4-6 rädisor, skivade
1 salladslök, tunt skivad
4-6 små kokta kalla potatisar, skivade
100 g kokta haricots verts

Dressing

1 dl svarta oliver, urkärnade
1 vitlöksklyfta
0.5 citron, rivet skal
0.5 dl olivolja eller rapsolja
2-3 msk balsamicovinäger
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

- 1** Börja med dressing: Finhacka oliverna och vitlöken och blanda samman med övriga ingredienser. Smaka av och ställ kallt till serveringen.
- 2** Lägg de gröna bladen i botten av en skål och lägg i tomater, rädisor, lök, potatis och haricots verts.
- 3** Lägg äggen i en gryta med kallt vatten och låt det sedan koka upp. När vattnet börjar koka så börjar du ta tiden, efter 4 minuter tar du grytan från värmen och spolar kallt vatten över äggen så de går enklare att skala.
- 4** Stek eller grilla tonfisken, max 2 minuter per sida - de ska vara rosa i mitten - krydda med salt och peppar.
- 5** Dela fisken på snedden längs med filén och lägg på salladen, skala och dela äggen på längden och lägg på salladen.
- 6** Servera salladen med dressing och en bit gott bröd eller brödkrutonger.