

## Oppskrifter 19.9.2009 – Klubbmøte hos Sigurd

### **Sterk grønnsaksalat med sesamstekt tunfisk**

**1/2 issalat**  
**1/2 agurk**  
**3 stilker stangselleri**  
**2 rødløk**  
**4 tomater**  
**1/2 potte koriander**  
**1/2 potte mint**  
**500 g tunfiskfilet**  
**1 dl sesamfrø**  
**salt og pepper**  
**3 ss solsikkeolje**

**2 dl limesaft**  
**1 dl fishsauce**  
**6 ss sukker**  
**2 hakkede røde sterke chili**  
**1 ss sesamolje**

Rens grønnsakene og del dem opp i staver. Legge dem i iskaldt vann sammen med opprevet issalat. Rist av vannet før servering. Del tunfiskfileten i 5 cm tykke staver. Salte og pepre dem og rull dem i sesamfrø. Stek funfisken i 30 sekunder på hver side i solsikkeolje og avkjøl den. Skjær tunfisken i 1 cm tykke skiver som anrettes på fat med grønnsaksalaten. Bland samme alle ingrediensene til dressing og hell den over ved servering. Dryss rikelig med frisk koriander og mint på salaten.

Denne salaten kan varieres med biffkjøtt i strimler, ristede scampi, stekte kamskjell, stekt kyllingkjøtt eller kort sagt det meste av kjøtt og fisk.

### **Drikke**

**Ratzenberger Bacharacher Wolfshöhle Riesling Spätlese 2007**