

## Grillad tonfisk med asiatisk coleslaw

*Ett gott och enkelt sätt att laga till fisk på grillen. Sesamfrö och wasabi ger en härlig asiatisk touch. Se till att du väljer en MSC-fiskad tonfisk. Finns både som fryst och färsk i fiskdisken i välsorterade butiker.*

Port: 4

Tid: ca 20 minuter

### Ingredienser

4 skivor färsk tonfisk (eller fryst tinad)

1 citron

200g ostronskivling

200g vitkål

1 fänkål

1 knippe salladslök

1 msk sesamolja

1 msk rapsolja

1/2 msk flytande honung

1 vitlöksklyfta

1 lime

2 dl majonnäs

2-3 tsk wasabipaste

Vita och svarta sesamfrö (rosta gärna några till serveringen)

Oliv- eller rapsolja

Så här gör du:

1. Riv vitkål och fänkål i tunna strimlor. Finhacka salladslöken. Blanda en dressing på sesamolja, rapsolja, honung, pressad vitlök, saft från lime och 1 tsk wasabipaste. Blanda med de strimlade grönsakerna. Blanda majonnäsen med 1-2 tsk wasabipaste.
2. Trä ostronskivlingarna på spett. Pensla med olja. Pressa citron över tonfisken. Pensla med olja och avsluta med att strö sesamfrö runt.
3. Sätt grillreglagen på högsta läge under stekplattan och låt den bli riktigt het. Sätt grillreglagen under gallret på medelvärme. Börja med att lägga spetten med svamp på grillgallret. Grilla 2-3 minuter per sida eller tills de fått fin färg. Lägg tonfisken på stekplattan. Ca 1 minut per sida sedan är tonfisken klar. Den ska vara rå inuti annars blir den torr.

Servera tonfisken med asiatisk coleslaw och grillade svampspett. Toppa med wasabimajonnäs och rostade sesamfrö. Gott till är också kokt ris.