

Tonijnsteak met salsa verde / Tuna steak with salsa verde



De boodschappen

- 2 tonijn steaks
- 75 ml italiaanse olijfolie
- zeezout en versgemalen peper
- 2 handjes nieuwe aardappelen

Salsa verde

- 4 ansjovis filets
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 teentje knoflook
- 1/2 citroen
- 90 ml olijfolie
- 2 eetlepels platte peterselie & 1 eetlepel basilicum

Tonijnsteak met salsa verde / Tuna steak with salsa verde

Vandaag maken we tonijnsteaks met salsa verde en nieuwe aardappelen.

Begin met het marineren van twee mooie, verse tonijnsteaks.

In een afsluitbaar bakje doe je de olijfolie, zeezout en versgemalen peper.

Haal de steaks aan beide kanten door de marinade.

Sluit het bakje af en plaats het minimaal 2 uur in de ijskast.

Zo maak je salsa verde

Stamp kappertjes, ansjovis en knoflook fijn in de vijzel.

Voeg de citroenrasp en het citroensap er aan toe en roer het door elkaar.

Voeg in een gestaag stroompje olijfolie toe en klop het er door.

Was de platte peterselie en de basilicum en laat het uitlekken.

Hak de peterselie en basilicum fijn en roer ze door de salsa.

Voeg zeezout en gemalen peper naar smaak aan de salsa toe.

Klop de salsa door en zet het in de ijskast zodat de smaken blenden.

Kook de aardappelen

Schrob de aardappels schoon en snij ze overlans in vieren.

Kook ze in 12 - 15 minuten al dente.

Het complete gerecht

Gril de tonijnsteaks in ongeveer 2 minuten per kant medium gaar.

Schenk de salsa over de aardappels en geef er eventueel wat sla bij.

Tonijnsteak met salsa verde / Tuna steak with salsa verde



Shopping list

- 2 tuna steaks
- 75 ml Italian olive oil
- sea salt and freshly ground pepper
- 2 handfuls of new potatoes

for the salad

- 4 anchovy fillets
- 1 tablespoon capers and 1 clove garlic
- 1/2 lemon
- 90 ml olive oil
- 2 tablespoons parsley & 1 tablespoon basil

Tonijnsteak met salsa verde / Tuna steak with salsa verde

Today we make tuna steak with salsa verde and new potatoes.

Start with the marinating of two lovely, fresh tuna steaks.

Place the olive oil, sea salt and the freshly ground pepper in a container.

Soak the steaks on both sides in the marinade and close the container.

Place the closed freezer container at least 2 hours in the refrigerator.

How to make salsa verde

Crush the capers, anchovy and garlic with a mortar and pestle.

Add the lemon zest and juice to the mixture and stir it until combined.

Add the olive oil in a steady stream, again whisking to combine.

Wash the parsley and the basil and let it drain, chop it fine and stir it into the salsa.

Add sea salt and freshly grind pepper to taste to the salsa as well.

Whisk the salsa quickly, put it in the fridge for the flavours to blend.

How to boil the new potatoes

Scrub the potatoes to clean them and cut the potatoes in four across the length.

Boil the potatoes in 12 - 15 minutes al dente.

Finish the dish

Cook the tuna steaks medium on a hot griddle, approximately 2 minutes on each side.

Pour the salsa over the potatoes and serve the dish with green salad.