



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Misomarinert tunfisk med nudelsalat og crispy chiliolje

Misomarinert tunfisk

180 g tunfisk
½ pakke miso
½ pose glutenfri soyasaus
1 ss vann ^B

Nudelsalat

125 g nudler
½ stk agurk
½ bunt reddiker
½ bunt mynte
½ stk sjalottløk
½-1 pakke soya- og ingefærsaus
½ pakke peanøtter

Crispy chiliolje

½ stk sjalottløk
1 pakke chiliflak
1 pakke sesamfrø
½ dl olje ^B
½ ts sukker ^B

pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Misomarinert tunfisk:** Pisk sammen misoen, soyasausen og 1 ss vann i en dyp tallerken. Krydre fisken med pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 20 sekunder på begge sider, og ha den over på tallerkenen med marinaden. Øs marinaden over fisken og la den marinere frem til servering.
- 2. Nudelsalat:** Tilbered nudlene som anvist på pakkene. Skyll agurken, reddikene og mynten. Skrell og kutt halve løken i tynne skiver og finhakk resten. Kutt agurken og reddikene i skiver og grovhakk mynten.
- 3. Crispy chiliolje:** Ha den finhakkede løken fra forrige punkt, ½ dl olje og ½ ts sukker i en liten kjele, og kok opp. La det hele småkoke over middels varme i et par minutter, til løken er gyllen. Ta kjelen av varmen, og rør inn chiliflakene og sesamfrøene.
- 4. Nudelsalat, fortsettelse:** Skyll de ferdigkokte nudlene i kaldt vann (se tips) og la de renne fra seg i en sil. Ha nudlene, agurkskivene, reddikskivene, mynten og sjalottløken i en serveringsskål sammen med soya- og ingefærsausen, og vend det hele godt sammen. Dryss peanøttene over salaten ved servering.
- 5. Kutt tunfisken i tynne skiver, og topp nudelsalaten med fisken og chilioljen.**



TIPS!

Nudlene kan serveres varme hvis du heller ønsker det, og grønnsakene ved siden.