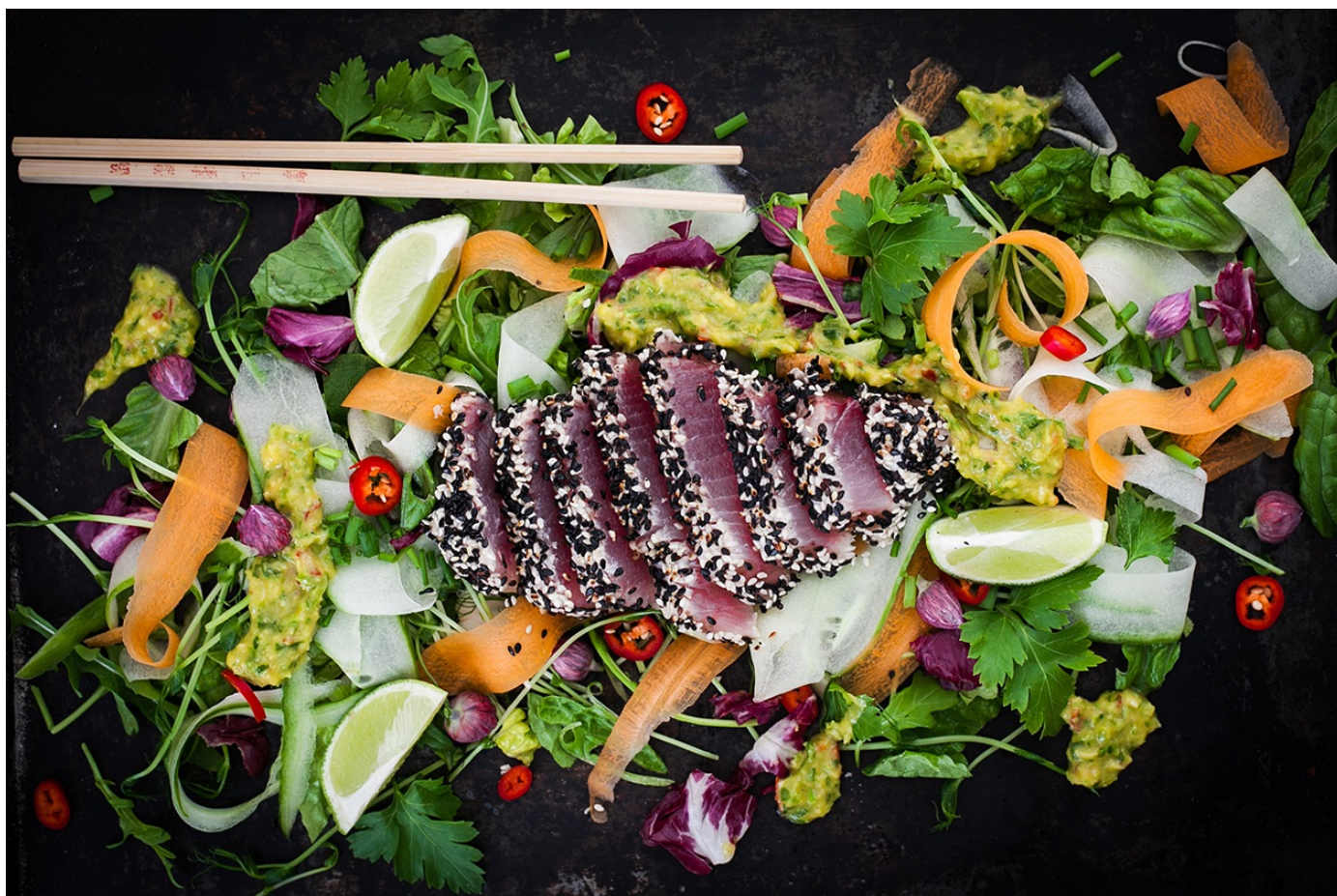


Sesampanerad tonfisk och sallad och mangodressing.

Solen skiner från en klarblå himmel, barnens hår börjar redan bli solblekt, hela min hud är snart full av små, små fräcknar och ute har det skett en explosion av gran- och tallpollen. Är inte försommar-Sverige ljuvligt så säg!

Efter att ha sanerat altanen för jag vet inte vilken gång i ordningen från all gul pollen är det äntligen dags att duka fram veckans fredagsmys. Idag längtar jag efter ett glas kallt, vitt vin och något enkelt, så veckans fredagsmys får bli sesampanerad tonfisk med en sallad och till det en helt makalöst god mangodressing. Den kommer jag göra många gånger i sommar!

Det här med färsk tonfisk tog ett tag för mig att förstå mig på. För massa år sedan blev jag serverad en tjock skiva på tok för genomstekt tonfisk på en restaurang. Det var bara torrt och osmakligt. Så efter det dröjde det många år innan jag vågade beställa det igen. Men sen fick jag äta tonfisk som det ska smaka och jisses så gott det var! Grejen med tonfisk är att inte översteka. Den ska bara få en yta runt om och fortfarande vara rosa inuti. Får du tag på färsk tonfisk är ju det att föredra, men det går självklart bra med fryst också. Och om du känner att tonfisk inte är din grej, ja då går det lika bra att byta ut den mot laxfiléer.



4 PORTIONER



35 MIN

Fisk

Sallad

Sesampanerad tonfisk med sallad och mangodressing

Ingredienser:

ca 400 g tonfisk
1 dl blandade sesamfrön
1 gurka
2 morötter
1 påse blandade salladsblad
ärtskott
gräslök
1 chili (styrka efter smak)
persilja
1 lime
200 g mango
1 vitlöksklyfta
1 cm färsk ingefära
1/2 chili (styrka efter smak)
en näve persilja
3 msk olivolja
2 msk risvinäger
salt

Gör så här:

1. Torka tonfisken helt torr med lite papper. Vänd dom i sesamfrön så hela tonfisken täcks. Hetta upp en stekpanna med lite olja i. Stek tonfisken i cirka 45 sekunder per sida. Fisken skall börja bli vit i köttet runt om. Lägg fisken åt sidan.
2. Hyvla gurkan i fina strimlor med hjälp av en vass potatisskalare. Ta inte med mittendelen, det är för mycket vätska i den.
3. Skala och hyvla morötterna fint.
4. Blanda sallad, gurka, morötter och ärtskott på ett fat. Finhacka gräslök och chili och strö över.
5. Skär tonfisken i centimeterstora bitar med en vass kniv och lägg på salladen. Strö över persilja, skär limen i klyftor och fördela på fatet.
6. Lägg mango, skalad vitlök och ingefära, chili, persilja, olja och vinäger i en burk med höga kanter. Mixa till en ganska slät dressing. Smaka av med lite salt. Ringla dressingen över salladen.
7. Vill du ha en lite matigare sallad, koka glasnudlar och blanda i salladen.
8. Låt fredagsmyset börja!

2 vintips till sesampanerad tonfisk



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

Expedition Torrontés Chardonnay

Systembolagsnummer: 6259

69,00 kr

Smaken har en fruktsötma som balanseras väl av vinets fräscha syra. I smaken finns toner av päron, tropisk frukt, blommor och citrus.



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

Kein Name Rheinhessen Trocken Riesling

Systembolagsnummer: 79299

89,00 kr

Ett alternativ är att välja denna fruktig Riesling med fin samklang av tropiska frukter, melon, citrus och blommor.

Se också



Teriyakimarinerad lax med glasnudlar och stekt pak choi.

Har du provat kålsorten pak choi? Underbart god till nästan allt! Här är Linnéas recept på en oslagbar asiatisk rätt.

[Läs mer](#)



Kein Name - vinerna utan namn.

Kein Name är ett nytt vinvarumärke med goda viner till fördelaktiga priser. Först ut är en Grüner Veltliner från Österrike och en Riesling från Tyskland.

[Läs mer](#)



Kan man dricka rött vin till fisk?

I många fall är det minst lika bra med rosé eller rött vin till fisk. Dryckesexpert Mats guidar och ger 5 tips på rött vin till olika fiskrätter.

[Läs mer](#)
