

# Grillad tonfisk med mango- och avokadosalsa.

När det kommer till att grilla tonfisk finns det bara en sak man ska se upp med. Och det är att grilla den för länge så den blir torr. Tonfisk ska ha ett yttre hölje som är tillagat, men en fin rödrosa kärna i mitten. Se till att grillen är riktigt varm, då får du en fin grillad yta snabbt utan att hela köttbiten hinner bli tillagad.

Till tonfisken har jag gjort en av mina favorittillbehör, nämligen mango och avokadosalsa. Jag brukar alltid ha i lite gurka, det bryter av fint i textur mot den mjuka mangon och avokadon.

/ Linnéa



4



1H 30MIN

Fisk

Grillat

## Grillad tonfisk:

### Ingredienser:

4 bitar färsk tonfisk  
salt  
0,5 dl olja  
1 citron

**Gör så här:**

1. Riv skalet och pressa saften ur citronen. Blanda detta med lite salt och olja. Låt tonfisken marinera i detta i cirka 1 timme
2. Grilla tonfisken snabbt på hög värme, cirka 1 minut/ sida beroende på hur tjock skivan av tonfisk är.
3. Låt vila något och skär sedan upp i skivor.
4. Passa gärna på att grilla citronen, jättegott att pressa över tonfisken!

## Mango- och avokadosalsa:

**Ingredienser:**

3 st avokado  
ca 500 g mango  
en halv gurka  
2 lime  
2 msk olja  
chiliflakes  
0,5 dl vita sesamfrön

**Gör så här:**

1. Skala och skär avokado och mango i bitar. Skär gurkan i något mindre bitar. Blanda ihop tillsammans med saften från 2 lime, olja och lite chiliflakes.
2. Torrosta sesamfrön på medelvärme tills de börjar få lite färg.
3. Lägg upp lite sallad på en tallrik, lägg på sallad, grillad tonfisk och toppa med lite rostade sesamfrön.
4. Servera!

## Vintips till grillad tonfisk:



Spara i lista

### Aveleda Alvarinho

Systembolagsnummer: 73576

109,00 kr

---

Aveleda Alvarinho passar utmärkt till grillad tonfisk och mangosalsa. Vinet har en frisk och fruktig doft med fina inslag av lime, citron, passionsfrukt och en fläkt av vita blommor. Smaken är frisk, torr och fruktig med toner av citron, mandarin, mineral och en sträng av



citrusskal och blommor.

**Se också**



### Grilla fisk och skaldjur - recept och dryckestips.

Att grilla fisk och skaldjur är otroligt gott och mångsidigt så här ger vi dig inspiration på tio olika grillade fisk- och skaldjursrätter med tillhörande dryckestips.

**Läs mer**

---



### Gambas al ajillo.

En klassiker på varje tapasrestaurang och en storfavorit hos många! Gambas al ajillo är även enkelt att laga hemma. Här bjuder vi på ett hett recept med dryckestips till.

**Läs mer**

---



## Okonomiyaki - Japansk pannkaka

Okonomiyaki är en streetfoodrätt från Japan. I Christin Kashous recept görs en enkel okonomiyaki med zucchini istället för vitkål. Gott!

[Läs mer](#)

---



## Baguette med krabbröra.

Äntligen drar picknicksäsongen igång! Här hittar du recept på en härlig baguette fylld med krabbröra. Enkelt att förbereda hemma eller fixa i ordning på plats.

[Läs mer](#)

---



## Gratinerade havskräftor med hemgjord aioli.

Ett stort fat med gratinerade havskräftor, hemgjord aioli, ett gott surdegsbröd och ett välkylt glas vitt vin på druvan Alvarinho. En riktigt lyxig sommarmiddag!

**Läs mer**

---

Utskrift