Lynstegt tun med nudelsalat

LAURSENS FISK

Opskrift til 2 pers.

Ingredienser:

300 g. rød tun
1 bk. broccoliasparges
250 g tørrede nudler
1 stk. rød chili
2 fed hvidløg
2 spsk. sesamolie
2 dl. soya
Citronsaft
Koriander
Sorte – og almindelige sesamfrø
Salt & peber

Fremgangsmåde:

1. Snit hvidløg samt chili og rengør broccoliaspargesen.
2. Tun vendes i en blanding af salt, peber og de to slags sesamfrø.
3. Kog nudler i saltet vand. Imens nudlerne koges gøres følgende;
4. Steg broccoliasparges af på en varm pande eller i en wok. Tilføj hvidløg og chili og steg det sammen i 5 minutter.
5. Tun steges på en varm pande i olie, 30-40 sekunder på hver side.
6. Vend nudlerne sammen med grøntsagsblandingen og tilføj soya, citronsaft samt sesamolie.
7. Tunen skæres i passende skiver og serveres sammen med den varme nudelsalat.
8. Drys evt. med koriander.