



Tonijn met sperziebonen en koriander-aardappelen



Benodigheden (voor 2 personen)

sap van 1 limoen
6-8 el olijfolie
2 mooie dikke moten heel verse tonijn (elk 180-200 g)
2 takjes bonenkruid
zout
300 g dunne sperziebonen of haricots verts
500 g gekookte aardappelen in de schil (bij voorkeur afgekoeld)
2 sjalotten, peper uit de molen
2 el boter
1/2 tl korianderzaad

Bereiden Tonijn met sperziebonen en korianderaardappelen

- De helft van het limoensap mengen met 2 el olijfolie. De moten tonijn in een platte schaal leggen, besprenkelen met de limoenolie en afgedekt laten marineren tot al het andere klaar is.
- Het bonenkruid wassen en in een pan met 2 l gezouten water aan de kook brengen. Intussen de bonen wassen en de uiteinden wegsnijden, bonen halveren, in het kokende water doen en op halfhoog vuur net 10 minuten laten koken. De aardappelen schillen en in plakken snijden.
- De bonen afgieten in een zeef. De sjalotten pellen, halveren en snipperen. 1 el olie verhitten in een pan en de sjalot er zachtjes in fruiten. De bonen erdoor mengen en bestrooien met zout en peper. De rest van het limoensap toevoegen en alles afgedekt op het laagste vuur laten trekken.
- In een pan met antiaanbaklaag 2-3 el olie verhitten en 1 el boter daarin smelten. De aardappelplakken erin doen en op halfhoog vuur aan beide kanten langzaam krokant bakken. Bestrooien met zout en peper.
- Het korianderzaad pletten in een vijzel, de helft ervan door de aardappelen mengen en kort meebakken. De resterende boter in een pannetje laten smelten en er de rest van de koriander doorroeren.
- In een andere pan met antiaanbaklaag de resterende olie (1-2 el) verhitten. Tonijn en marinade toevoegen en op hoog vuur 2 minuten flink aanbraden. Dan de vis omkeren, vuur uitdoen en de vis nog 1-2 minuten in de hete pan laten trekken. Bestrooien met zout en peper.
- De tonijn met aardappelen en sperziebonen over goed voorverwarmde borden verdelen. Vis en aardappelen besprenkelen met de korianderboter.

Tips

Deze kort gebakken tonijn smaakt ook heerlijk met een dipsaus. Serveer er zelfgemaakte frites bij!



Dit recept is afkomstig uit: *Basic Cooking 2*
ISBN 978 90 4432 093 0
The House of Books