KIKKOMAN

Grillattu tonnikala salaatin kera

kokonaisaika **60 min** **15 min** esivalmistelut **30 min** marinointi **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.012 kJ / 753 kcal

Rasva: **40 g** Proteiini: **78 g**
Hiilihydraatit: **13 g**

AINEKSET

2 annosta

2	tonnikalapihviä (150 g/kpl)
125 ml	vastapuristettua
3 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,5 tl	paprikajauhetta
0,5 tl	kuivattua oreganoa
2	valkosipulinkynttä murskattuna
0,5	chilipalko
Lisäksi	
1 nippu	persiljaa
2	haluamaasi salaattia
kourallinen	
90 g	kivettömiä mustia oliiveja
1 rkl	kapriksia
100 g	kirsikkatomaatteja
Kastike	
3 rkl	oliiviöljyä
1 tl	tahinia
1 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita marinadin ainekset kulhossa: soijakastike, appelsiinimehu, mausteet ja valkosipuli. Lisää chili tai Tabasco ja sekoita hyvin.

Vaihe 2

Kaada marinadi tonnikalapihvien päälle ja jätä ne marinoitumaan.

Vaihe 3

Pyyhi ylimääräinen marinadi tonnikalapihvien päältä ja grillaa niitä korkealla lämmöllä 1-2 minuuttia kummaltakin puolelta niin, että tonnikala jää pihvin sisältä punertavaksi.

Vaihe 4

Lisää kastiketta varten toiseen kulhoon ponzu-kastike, tahini ja oliiviöljy. Sekoita hyvin.

Vaihe 5

Paloittele oliivit ja halkaise kirsikkatomaatit.

Vaihe 6

Asettele tonnikalapihvit lautaselle salaatin, oliivien, tomaattien ja kapristen päälle. Valuta kastike päälle ja koristele silputulla persiljalla.