

Gegrilde tonijnsteak met zwart & roze peperkorst

Delobel Touraine à l'Infini Gamay



INGREDIËNTEN

- 4 verse tonijnsteaks
- 1 eetlepel zwarte peperkorrels
- 1 eetlepel roze peperkorrels
- 400 gram haricots verts
- 1 eetlepel sesamolie
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- Sap van ½ citroen
- Olijfolie
- Zout

BEREIDING

1. Plet de peperkorrels met een vijzel en meng er een snufje zout aan toe.
2. Bestrooi de tonijnsteaks ermee en druk dit goed aan zodat alle kanten de steaks bedekt zijn met de peper
3. Breng in een steelpan water met een flinke snuf zout aan de kook, voeg dan de haricots verts toe. Als deze na 4-6 minuten beetgaar zijn, giet ze dan af en spoel ze met koud water
4. Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan of wok en fruit de knoflook kort. Voeg vervolgens de haricots verts toe en bak deze 1-2 minuten mee. Breng op smaak met de sesamolie, citroensap en een beetje zout
5. Verhit een grillpan met een heel klein beetje olijfolie en grill de tonijnsteaks 1-2 minuten per kant
6. Snij de steaks in dikke plakken en serveer met de lauwwarme haricots verts