

Citrusmarinerad tonfisk med bulgursallad (12 pers)

1500 g tonfisk

Marinad: 6 st lime, saft och rivet skal
3 st apelsiner, saft och rivet skal
3 st röd chili, finhackad
3 dl olja
3 msk socker
3 msk hackad persilja

- blanda marinaden
- skär tonfisken i långa fyrkantiga stavar och krydda med salt och peppar
- halstra snabbt i mycket het panna på alla sidor runt om (ska vara en liten röd kärna kvar i mitten - annars blir fisken lätt torr)
- lägg fisken på ett fat eller en ugnsplåt och häll över marinaden.

Bulgur salad

6 dl bulgurvete
buljong till kokning
10 blötlagda torkade aprikoser
200 g tärnad fetaost
6 msk mynta, finhackad
6 msk persilja, finhackad
4 paprikor, rostade och tärnade
10 tomater, tärnade
2 dl vitvinsvinäger
4 dl olja
salt och peppar

- Koka bulgur mjuk i buljongen 8-10 min och låt svalna.

- Värm ugnen till 250° på grillen (stark övervärme). Dela paprika på hälften, skär bort kärnorna samt skaftet. Platta till med skinnsidan uppåt, pensla med olja och rosta längst upp i ugnen tills paprikan börjar bli svart. Lägg i skål, täck med plastfilm och kyl. Efter ca 10-15 minuter kan man lossa det svartbrända skinnet ifrån paprikan. Tärna.

Blanda med övriga ingredienser och smaka av.

Garnityr: 1 ask babyspenat, färsk