

Svartpepparstektonfisk

(Tommy Myllymäki, Karin Andersson)

För 10 personer:

1,2 kg tonfisk, färsk

2 st broccoli, långa buketter

250 g körsbärstomater

farinsocker

olja

2 vitlökar, hela

4 msk rapsolja

1 dl kapis

1 bit pepparrot, finriven

200 g smör

1 dl japansk soya

4 st schalottenlökar,

finhackade

200 g finbladig spenat

2 dl rostad lök

Kör in vitlöken hel i ugnen och baka den på 175 grader tills innehållet blir mjukt, ca 30 minuter

Vänd runt broccolin i lite olja, salta och kör in i ugnen ca 20 min, 175 grader.

Dela körsbärstomaterna och lägg dem i en form.

Droppa lite olja och strö lite socker på dem, salta och peppra. Baka dem i ca 20 min, 175 grader

Pressa ut vitlöksmoset och blanda med rapsolja, kapis och riven pepparrot, smaksätt med salt

Bryn smöret och tillsätt soya samt finhackad schalottenlök.

Peppra tonfisken och stek den snabbt, ca 30 sekunder per sida, i olja i en het panna. Salta först efteråt. Det är MYCKET viktigt att köttet är rosa/rött i mitten! Ta upp den från pannan och låt den vila i 5 minuter. Skär den i skivor.

Lägg ut broccolin på tallriken och spenaten ovanpå. Häll över det brynta soyasmöret, lägg på tonfiskskivorna och klicka ut vitlökskrämen. Strö över rostad lök

Garnera med körsbärstomaterna.