

Salat nicoise

Opskrift til 2

Sommerlig salat med tun, æg og avocado. Denne smukke sag er perfekt til både frokosten og til aftensmaden, evt. sammen med lidt brød og en dip.

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Salat

- 1 pakke tunsteaks (de er 2 i pakken og de er på frost) / eller 1 dåse tun
- 10 stk. cherrytomater
- 1/3 af en agurk
- 1/4 rødløg
- 3 stk. asparges (kan undlades)
- 2 håndfulde feldsalat
- 5-6 radiser (kan undlades)
- 1 avocado
- 1 lille håndfuld gode sorte oliven
- 1 smilende æg
- evt. en skive lime til hver

Vinaigrette

- 3 spsk. olie
- 2 små spsk. æbleedikke
- 1 lille spsk. sennep
- 1 lille tsk. sukker
- smag til med salt og peber

Sådan gør du

1. Start med at klargøre alle grøntsagerne, for fisken kræver lidt opmærksomhed. Den skal have virkelig kort tid, derfor dur det ikke helt at være distraheret imens den ligger og steger. Halver cherrytomaterne, skær agurken som du ønsker, hak rødløg fint, skær asparges i mindre bidder, skyld salaten, skær radiserne i tynde skiver og skær også avocadoen i tynde skiver. Anret det hele i skåle og kom nogle oliven ved også. Jeg dryssede med chiliflager og lidt salt på avocadoen.

2. Sæt vand over til ægget og giv det omkring 6-7 minutter, så det bliver smilende - pil, halver og kom i skålene, drys med lidt salt
3. Vend din dressing sammen med at komme ingredienserne i en lille skål og rør dem sammen.
4. Nu skal tunen fikses. Kom en pande på komfuret, tænd for varmen (middel-høj varme), kom en klat smør på panden. Læg tunen på og drys med sorte og hvide sesam. Giv nu tunen 2 små minutter på denne side, vend den og drys også sesam her. Giv dem 2 minutter på denne side også. Tag straks af varmen og skær forsigtigt i tern. Anret tunen i skålene og læg en skive lime ved.
5. Hæld din vinaigrette dressing over salaten og server evt. til lidt brød