

Ingredienser

Tunsteaks

- 1 pakke tunsteaks (indeholder 2 styks) + lidt smør eller olie til stegning
- sorte og hvide sesam
- 2 skiver rugbrød + olie og salt
- 1 god håndfuld feldsalat
- lidt koriander og frisk chili til servering
- 1 portion mangosalsa til hver
- 1 spsk. gomadressing til hver

Gomadressing (giver et lille syltetøjsglas)

- 25 g sesamfrø
- 3 spsk. sojasauce
- 1 tsk. æbleeddike
- 1/2 fed hvidløg
- 1 cm af en rød chili
- 1 tsk. agavesirup
- 1 spsk. limesaft
- 1/2 dl neutral olie
- 1/2 dl vand

Mangosalsa

- 1/2 mango
- 1 lille håndfuld koriander
- 1 spsk. olie
- 1 drys salt
- 1 tsk. agavesirup eller akaciehonning
- 1 spsk. limesaft
- 1-2 cm frisk chili
- 1 spsk. hakket rødløg

Sådan gør du

Gomadressing

1. Hvis du er god, kan du lige starte med at riste sesam af på en pande, så de får den ristede lækre smag (behøver dog ikke). Kom det hele i en blender eller minihakker og giv det en tur til det er helt blendet

Mangosalsa

1. Fjern skrallen fra mangoen og skær kødet af stenen, skær det i små tern og kom det i en skål
2. Hak koriander og kom ved og hæld olie, salt, honning og limesaft over
3. Hak chili fint og kom også det hakkede rødløg ved. Smag til med evt. ekstra salt, lime eller honning

Sprøde rugbrød og tunsteaks

1. Tag de to skiver rugbrød, gnid dem i olie, drys med salt og bag dem i ovnen i nogle minutter på grillfunktion – så de bliver helt sprøde.
2. Kom en håndfuld feldsalat på skiverne og steg nu tunen
3. Kom en pande på komfuret, tænd for varmen (middel-høj varme), kom en klat smør eller olie på panden. Vend tunens kanter i sesam (jeg brugte både hvide og sorte). Læg tunen på panden og giv dem 2 små minutter på hver side. Tag straks af varmen, da de ellers steger videre
4. Læg tunen på rugbrødet, server med salsa, dressing og pynt evt. af med lidt ekstra chili og koriander