

41. Gegrilde tonijn met tomatenboter

Aantal personen: 4

- . 4 moten tonijn à ca. 100 gram
- . 1 uitje
- . 1 teentje knoflook
- . 2 eetlepel olijfolie
- . 2 theelepels tomatenketchup
- . 2 eetlepels fijngeknipte bieslook
- . 75 gram zachte halvarine

Snipper de ui en knoflook. Verhit 1 eetlepel olie en fruit hierin het uitje op laag vuur in 3-4 minuten goudbruin. Voeg na 2 minuten de knoflook toe en fruit deze even mee. Voeg daarna de tomatenketchup toe en bak het geheel al roerend nog 2 minuten. Laat het daarna afkoelen.

Meng het koude tomatenmengsel met de bieslook, de zachte halvarine en een mespunt peper en zout. Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Bestrooi de tonijn met peper en zout. Bak de moten tonijn in de olijfolie. Leg de tonijnmoten op 4 borden en schep de tomatenboter erop.

Lekker met een gemengde salade en lintmacaroni (tagliatelle).

Bevat per tonijn: 145 kcal.