

T U N B Ø F F E R

TUNBØFFER

(OPSKRIFTEN ER TIL 4 PERSONER)

Indkøbsliste:

4 SKIVER TUN

1 RØD PEBERFRUGT

1 GUL PEBERFRUGT

1 ORANGE PEBERFRUGT

LIDT OLIVENOLIE TIL STEGNING

FRISK PARMESANOST

PERSILLEOLIE:

1 BDT. BREDBLADET PERSILLE

2 FED HVIDLØG

1 ½ DL. OLIVENOLIE

SALT OG PEBER

Tunen steges i olie 2 -3 minutter på hver side. Krydr med salt og peber. Pensl peberfrugterne med lidt olie og bag dem i en varm ovn, 220 g. i ca 10 minutter, eller indtil skindet begynder at løsne sig. Læg dem i en plasticpose i 5 minutter (dette gør at skindet lettere løsner sig). Pil skindet af peberfrugterne og halvér dem. Pil kernerne fra.

Blend persille, hvidløg og olie til en ensartet tyk sauce. Anret peberfrugterne på 4 lune tallerkener og læg tunen henover. Kom persilleolien omkring og server med tynde skiver af frisk parmesanost henover.

Serveres med friskkogte ris til.

Server en god salat og godt brød til denne ret.

Velbekomme!



Allt i årstidens fisk