

STEGT TUN

STEGT TUN

(OPSKRIFTEN ER TIL 4 PERSONER)

Indkøbsliste:

4 SKIVER TUN

1-2 AUBERGINER, ALT EFTER STRØRRELSE

1 GUL EL. GRØN COURGETTE

2 SNITTEDE FED HVIDLØG

4 STORE BØFTOMATER

2 SPSK. BALSAMICOEDDIKE

FRISK BASILIKUM

OLIVENOLIE

SALT OG PEBER

Smør fisken med lidt olie og grill den 2 - 3 minutter på hver side på en grill eller i ovnen. Krydr med salt og peber. Skær auberginen og courgetten i tykke skiver. pensl med olie og grill grønsagerne, krydr med salt, peber og fintsnittet hvidløg. Halver tomaterne og kom dem på grillen. Tag dem fra når de er gennemvarme, læg grønsagerne i et fad og kom balsamico og basilikum henover.

Server en god salat og godt brød til denne ret.

Velbekomme!



Alt i årstidens fisk