

TUNFISK

Tunfisk provençale

Personer:4

Forarbejde:20minutter(uden Marineringstid)

Tilberedning: 1 time og 15 minutter

800 g tunfisk (i ét stykke)
salt, peber
2 spsk. Olivenolie
saft af $\frac{1}{2}$ citron
1 stængel citronmelisse
1 stængel persille
1 kvist timian

Desuden:

1 løg
4 spsk. olivenolie
1 fed hvidløb
500 g. tomater
1 $\frac{1}{4}$ dl. hvidvin
1 spsk. mel

Skyl og tør tunfiskestykket. Gnid det med salt og peber og læg det i en skål. Rør olivenolien med citronsaften og hæld det over tunfisken.

Skyl de friske krydderurter og læg dem oven på fisken.

Lad tunfisken stå og trække tildækket 1 time.

Pil og hak løget. Brun tunfisk og løg i varm olivenolie i et ovnfast fad.

Pres hvidløget over. Flå tomaterne. Del dem og tryk kernerne ud.

Skær tomatkødet i små terninger, der lægges ved tunfisken.

Tilsæt hvidvinen og lad fisken stege i en varm ovn ved 170° ca. 35 minutter.

Dryp af og til tunfisken med stegeskyen.

Læg tunfisken på et fad og hold den varm.

Jævn saucen med melet, kog den godt igennem og hæld den over tunfisken.

Hertil kogte kartofler og grøn salat.