



FISK

# Tonfisk med champinjonsoja

Kock: **Lotta Öström** Tid: **30 min** Portioner: **2**



Här är det sojan som tar tid och måste förberedas i god tid (ett dygn innan) men det är helt klart värd detta pyssel! Det går även bra att servera fisken med en köpt soja om man inte har tid att göra egen.

Det blir ca 5 dl färdig soja. Allt går inte åt till middagen men sojan går bra att spara i en flaska i kylan och använda till annat.

## INGREDIENSER

### Tonfisk

300 gram färsk tonfisk  
1 stycken klick smör  
1 teskedar sesamolja  
4 matskedar sesamfrön  
salt

### Champinjonsoja

1 kilogram champinjoner  
1.5 liter vatten



1.5 stycken solovitlök  
1 stycken gul lök  
2 stycken schalottenlökar  
1 stycken röd chili  
0.5 stycken kruka färsk timjan  
3.5 centimeter färsk ingefära  
1 matsked salt  
12 stycken hela vitpepparkorn  
15 stycken hela kaffeböner  
1.5 matskedar lönnsirap  
3.5 teskedar rödvinsvinäger

### Vid uppläggning

sallad  
rädisor  
chilimajonnäs

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Champinjonsoya - dag 1: Sätt ugnen på 100 grader. Skär svampen och löken lite grovt och lägg i en ugnform med höga kanter. Skiva chilin och ingefäran och lägg i formen. Häll på vattnet. Tillsätt salt, peppar, kaffeböner och timjan. Täck med folie och låt stå i ugnen ett dygn.
- 2** Champinjonsoya - dag 2: Ta ut formen ur ugnen och sila innehållet genom en fin silduk. Häll vätskan i en kastrull och tillsätt lönnsirapen. Reducera tills det återstår ca 5 dl. Smaka av med mer salt samt rödvinsvinäger, lite i taget, tills du tycker det smakar bra.
- 3** Tonfisk: Rosta sesamfröna i en torr stekpanna. Häll upp på ett fat. Skär tonfisk i lagom stora portionsbitar, salta lite lätt och stek i smöret. Var försiktig så du inte steker för länge. Det går fort! Pensla tonfisk med lite sesamolja och vänd i de rostade sesamfröna.
- 4** Servering: Lägg upp tonfisk på tallrikarna. Häll upp soyan i portionsskålar och ställ på tallrikarna. Strö ut salladsbladen. Skiva rädisorna tunt och lägg över salladen. Klicka ut chilimajonnäs och servera!