



SALLAD

Tonfisk Nicoise Sallad

Kock: **Todd English** Tid: **30 min** Portioner: **6**



Den här klassiska salladen har sitt ursprung från den soliga sjöstaden Nice i Frankrike. Jag har bytt ut den vanliga tonfisken på burk mot en lättstekt tonfisk i bitar.

Tillaga tonfisken på hög värme för att få en krispig yta. Den här rätten är perfekt som en lyxig lunch eller som en lätt sommarmiddag!



INGREDIENSER

13 dl vårsallad
450 g sushi tonfisk
450 g små röda potatisar
4 st ägg, hårdkokta
1 st vitlöksklyfta, finhackad
1.1 dl oliver i olja
1 msk apelsin zest
80 ml extra virgin olivolja
2 msk olivolja
2.25 dl tomat, tärnade
4 msk färsk apelsinjuice

1 msk schalottenlök, finhackad
3.5 dl haricot verts
0.75 tsk havssalt
0.5 tsk nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- 1** Tillaga haricot verts i saltat kokande vatten i 3 till 5 minuter, eller precis när de har blivit lite mjuka. Ta upp dem med en hålslev och lägg dem i isvatten för att avstanna kokprocessen. Sila sedan av dem när de är kylda.
- 2** Koka potatisarna i saltat kokande vatten i 5 minuter eller tills de är genomkokta. Sila av och låt dem svalna helt, dela sedan upp potatisarna i bitar.
- 3** Blanda medan ihop en halv tesked salt, en fjärdedels tesked svartpeppar, extra virgin olivolja, apelsinzest och apelsinjuice i en skål tills det är väl blandat. Blanda sedan i den finhackade vitlöken och schalottenlöken. Täck över skålen och lägg in i kylan.
- 4** Strö tonfiskens resterande salt och peppar. Hetta upp olivoljan i en liten stekpanna på hög värme och tillaga tonfiskens i den heta oljan i 1 minut på varje sida. Tag ur tonfiskens ur stekpannan och låt den stå i 5 minuter.
- 5** Lägg haricot vertsen i en skål och häll över en matsked av dressingens, blanda om ordentligt. Gör samma procedur med potatisarna och tomaterna i separata skålar.
- 6** Skär tonfiskens i tunna skivor och lägg upp tonfisk, haricot verts, potatis, tomat, kvartade ägg, oliver och den blandade vårsalladen på ett serveringsfat. Servera med den resterande dressingens.